سحرخیزی

بسم الله الرحمن الرحيم

سحر خیزی

نویسنده:

مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما

ناشر چاپی:

مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

فهرست ۵

سحر خیزی ۱۰

مشخصات کتاب ۱۰

اشاره ۱۱

دیباچه ۱۹

پیش گفتار ۲۱

بخش اول:کلیات ۲۳

فصل اول: ضرورت، اهمیت و پیشینه سحرخیزی ۲۳

فصل دوم: مفهوم شناسی ۲۶

اشاره ۲۶

واژه شناسی سحر ۲۶

اصطلاح شناسی سحر ۲۶

واژه شناسی فجر ۲۷

اصطلاح شناسی فجر کاذب و صادق ۲۷

بین الطلوعین ۲۸

بخش دوم:سحرخیزی در اسلام ۲۹

فصل اول: سحر خیزی در سیره بزرگان دین ۲۹

اشاره ۲۹

۱. سحرخیزی اهل بیت علیهم السلام ۳۰

اشاره ۳۰

الف) نیایش پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در سحرگاه ۳۱

ب) مناجات سحرگاهی امیرمؤمنان علی علیه السلام ۳۱

ج) نیایش امام زین العابدین علیه السلام ۳۴

د) زینب علیهاالسلام، تندیس مقاومت در سحرخیزی ۳۵

۲. سحرخیزی بزرگان دین ---------- ۳۶
الف) خلوت شبانه معمار کبیر انقلاب ---------- ۳۶
ب) برنامه سحرخیزی شهید مطهری رحمه الله ---------- ۳۸
ج) برنامه سحر عارف کامل، شاه آبادی رحمه الله ---------- ۴۰
د) برنامه سحر محدث قمی رحمه الله ---------- ۴۱
ه) نماز جماعت آیت الله مرعشی نجفی رحمه الله در حرم مطهر فاطمه معصومه علیهاالسلام ---------- ۴۲
و) سحرخیزی شیخ مفید رحمه الله ---------- ۴۳
ز) سحرخیزی آیت الله العظمی بروجردی رحمه الله، زعیم بزرگ عالم تشیع ---------- ۴۳
ح) نیایش شیخ جعفر کاشف الغطاء رحمه الله ---------- ۴۴
ط) سحر بهجت عارفان ---------- ۴۴
ی) حکیم الهی قمشه ای رحمه الله، غرق تماشای حیرت ---------- ۴۶
ک)سید محمدحسن الهی طباطبایی رحمه الله وعلامه سیدمحمدحسین طباطبایی رحمه الله ---------- ۴۷
ل) آیت اللّه محمدتقی مصباح یزدی ---------- ۴۹
ن) آیت الله نایینی رحمه الله، گوهر کویر ---------- ۵۰
فصل دوم: برکت های سحرخیزی ---------- ۵۲
اشاره ---------- ۵۲
۱. آثار معنوی ---------- ۵۳
اشاره ---------- ۵۳
الف) قرب به ذات حق ---------- ۵۳
ب) افزایش تقوا و روحیه بندگی ---------- ۵۴
ج) انس با قرآن مجید ---------- ۵۶
د) استجابت دعا ---------- ۵۶
۲. آثار روحی و روانی ---------- ۵۹
اشاره ---------- ۵۹
الف) تقویت اراده و مقاومت ---------- ۵۹
ب) شادابی و نشاط ---------- ۵۹

۳. آثار اقتصادی ---- ۶۰
اشاره ---- ۶۰
الف) بهره وری در کار ---- ۶۱
ب) افزایش روزی ---- ۶۲
۴. آثار اجتماعی ---- ۶۵
اشاره ---- ۶۵
الف) تنظیم وقت ---- ۶۵
ب) کاهش تراکم ترافیک ---- ۶۶
فصل سوم: آسیب شناسی خواب سحرگاهی ---- ۶۸
پی آمدهای خواب سحرگاهی ---- ۶۸
اشاره ---- ۶۸
۱. اتلاف عمر ---- ۶۸
۲. کم شدن عمر ---- ۶۹
۳. خواب آلودگی و خستگی در طول روز ---- ۷۰
۴. غافل ماندن از یاد خدا ---- ۷۱
۵. مانع گشتن از رسیدن روزی ---- ۷۲
۶ . زرد شدن بدن ---- ۷۳
فصل چهارم: آداب سحرخیزی ---- ۷۴
اشاره ---- ۷۴
۱. آداب سحر ---- ۷۴
الف) مسواک زدن ---- ۷۴
ب) نماز شب ---- ۷۵
ج) تلاوت قرآن ---- ۷۵
د) تفکر ---- ۷۶
۲. برخی اعمال بین الطلوعین ---- ۷۸
الف) نافله صبح ---- ۷۸

ب) ادای فریضه نماز صبح در اول وقت ----- ۷۸

ج) فراگیری دانش ----- ۷۹

د) ورزش صبح گاهی ----- ۸۰

۳. ادعیه و اذکار سحر و بین الطلوعین ----- ۸۱

فصل پنجم: موانع سحرخیزی و راهکارهای رفع آن ----- ۸۴

اشاره ----- ۸۴

۱. موانع سحرخیزی ----- ۸۴

اشاره ----- ۸۴

الف) موانع فردی ----- ۸۴

اشاره ----- ۸۴

یک ــ پرخوری ----- ۸۴

دو ــ بی برنامگی در کارها ----- ۸۶

سه ــ سستی و تنبلی ----- ۸۶

چهار ــ گناه و نافرمانی ----- ۸۷

پنج ــ پرخوابی ----- ۸۹

شش ــ ناآگاهی ----- ۸۹

هفت ــ اعتقاد نداشتن به سحرخیزی ----- ۹۰

ب) موانع اجتماعی ----- ۹۰

اشاره ----- ۹۰

یک ــ شب نشینی ----- ۹۰

دو ــ تماشای برنامه های تلویزیونی آخر شب ----- ۹۱

سه ــ باز بودن فروشگاه ها و مجتمع های بازرگانی تا دیر وقت ----- ۹۲

چهار ــ طولانی شدن مراسم های مذهبی تا نیمه شب ----- ۹۲

پنج ــ دگرگونی ارزش ها ----- ۹۳

ج) موانع تربیتی ----- ۹۳

۲. راهکارهای سحرخیزی ----- ۹۶

الف) تشویق و تنبیه ----- ۹۶
ب) نشست و برخاست با افراد سحرخیز ----- ۹۷
ج) شناخت درمانی ----- ۹۷
د) خواب سرشب ----- ۹۷
ه) استواری و پایداری ----- ۹۸
و) خواب نیم روز ----- ۹۸
بخش سوم:همراه با برنامه سازان ----- ۱۰۱
نقد عملکرد رسانه ----- ۱۰۱
اشاره ----- ۱۰۱
۱. برنامه های سحرگاهی ----- ۱۰۲
اشاره ----- ۱۰۲
الف) برنامه های پیش از اذان صبح (سحر) ----- ۱۰۲
ب) برنامه های پس از اذان صبح ----- ۱۰۳
۲. برنامه های غیر سحرگاهی ----- ۱۰۵
اشاره ----- ۱۰۵
الف) زمان برنامه ها ----- ۱۰۵
ب) محتوای برنامه ها ----- ۱۰۶
پیشنهادهای برنامه ای ----- ۱۰۷
پرسش های مردمی ----- ۱۰۹
کتاب نامه ----- ۱۱۱
درباره مرکز ----- ۱۱۸

سحر خیزی

مشخصات کتاب

زروندی رحمانی، حسین ــ

سحرخیزی / حسین زروندی رحمانی؛ [برای] مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما. ــ قم: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما، ۱۳۸۴.

۸۴ص. ــ (مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما؛ ۹۶۶)

ISBN ۹۶۴-۵۱۴-۰۳۳-۱ : ۵۵۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

کتابنامه: ص. [۸۱] ــ ۸۴؛ همچنین به صورت زیرنویس.

۱. سحرخیزی ــ جنبه های مذهبی ــ اسلام. ۲. اخلاق اسلامی. ۳. خودسازی (اسلام). الف. صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران. مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما. ب. عنوان .

۳س۴ز / ۵۶ / ۲۹۷ / BP۶۳۲ ۲۵۰

سحرخیزی

کد: ۹۶۶

نویسنده: حسین زروندی رحمانی

ناشر و تهیه کننده: مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

لیتوگرافی: سروش مهر

چاپ: برهان

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۴

شمارگان: ۱۷۵۰

بها: ۵۵۰ تومان

نشانی: قم، بلوار امین، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

پست الکترونیکی: IRC@IRIB.irو Email:WWW.IRC.ir

تلفن: ۲۹۱۹۶۷۰ - ۰۲۵۱ نمابر: ۲۹۱۵۵۱۰

شابک: ۱-۰۳۳-۵۱۴-۹۶۴ISBN: ۹۶۴-۵۱۴-۰۳۳-۱

ص:۱

اشاره

دیباچه

اساسا بهترین اوقات روز، سحر و ساعات آغازین آن است. در این زمان، عاشقان و دل باختگان کوی دوست، فارغ از دل مشغولی های دنیا، خلوت با معشوق را بر هر چیزی ترجیح می دهند و زمزمه عارفانه شان گوش نواز افلاکیان خواهد بود. رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

بهترین و با برکت ترین وقتی که بتوانید خداوند را بخوانید، اوقات سحری است.

سوگمندانه باید گفت که زندگی ماشینی و خستگی ها و واماندگی های جسمانی و تلاش های بی رویه روزانه و سرگرمی های رسانه ای، انسان را از این نعمت ارزشمند غافل کرده و فرصت های سازندگی و خودسازی را یکی پس از دیگری از او گرفته است. استفاده نکردن از این لحظات ارزشمند و انسان ساز نه تنها سبب دوری از رحمت الهی می گردد، بلکه آثار نامطلوب روحی و روانی همچون کسلی، خستگی و بی حوصله بودن را در طول روز به همراه دارد.

بی شک، برای رسیدن به جامعه ای شاداب، پویا و خلاق، باید مردمانی

ص:۹

سحرخیز داشته باشیم. بسترسازی فرهنگی در این زمینه، وظیفه همه نهادها به ویژه رسانه ملی است.

بر این اساس، پژوهشگر ارجمند، جناب _آقای حسین زروندی رحمانی_ در این نوشتار افزون بر پرداختن به آثار معنوی، به آثار مادی این سنت فراموش شده نیز توجه کرده است. با سپاس از تلاش های ایشان، امید است که مورد استفاده برنامه سازان قرار گیرد.

انّه ولیّ التوفیق

اداره کل پژوهش

مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

پیش گفتار

«دگرگونی» و «تحول» یکی از پی آمدهای گریزناپذیر گذر زمان است. اگر از سر تأمل، نگاهی به حال و گذشته داشته باشیم، خواهیم دید که دگرگونی های اساسی در شیوه های زندگی رخ داده است. بیشتر این دگرگونی ها ممکن است خجسته و مبارک باشد؛ زیرا با این تغییر و تحول ها، زندگی آدمی نسبت به گذشته بسیار آسان گشته است. با این حال، باید دانست دگرگونی های رخ داده، تنها در این امور خلاصه نمی شود، بلکه این رخدادهای خجسته تنها یک روی سکه است.

روی دیگر این سکه در جامعه ما، به فراموشی سپرده شدن سنت های اسلامی و عادت های بسیار نیکویی همچون: «صله ارحام»، «سحرخیزی»، «احترام به والدین». هر چند همه می دانند که نه پیشرفت و تکنولوژی مانع پای بندی به این سنت های حسنه است و نه این سنت ها، مخالف علم و تکنولوژی اند، امروزه با کمال تأسف شاهد آنیم که هر روز بی توجهی به این امور پرفضلیت بیشتر می شود. ازاین رو، بیم آن می رود که در آینده ای نه چندان دور، دیگر رنگ و بویی از این سنت های پسندیده اسلامی در زندگی فردی و اجتماعی مسلمانان دیده نشود و تنها به عنوان «فضیلت های فراموش شده» در کتاب ها مطرح باشند.

«سحرخیزی» یکی از این مقوله هاست. در گذشته، بنابر شرایط حاکم آن زمان، بیشتر مردم سحرخیز بودند. پیش از آنکه خورشید هستی، چشمان خود

ص:۱۱

را بگشاید، چشمان خفته آنها بیدار بود، ولی امروزه برخلاف گذشته، بسیاری از مردم نه تنها سحرخیز نیستند، بلکه اگر بتوانند، تا پاسی از روز در خواب به سر می برند. به راستی چرا؟

این پرسش یکی از پرسش های محوری است که انگیزه پرداختن به این پژوهش شده است تا ابعاد گوناگون این موضوع بررسی گردد. امیدواریم این اثر ناچیز، گامی باشد برای زنده نگاه داشتن یکی از فضیلت های اسلامی.

«سحرخیزی» موضوعی شایسته پژوهش است، ولی با کمال تعجب، کمتر بدان توجه شده است؛ به گونه ای که پژوهشی کامل و جامع در این زمینه شکل نگرفته است. البته باید گفت مراد از سحرخیزی در این نوشتار، شب زنده داری و تهجد نیست، بلکه امری فراتر از این است. منظور از «سحرخیزی»، بیدار بودن در سحر و مابین الطلوعین است. بنابراین، آثاری که درباره نماز شب و شب زنده داری ارائه شده است، نمی تواند تمام نیاز ما را برآورده سازد. این تازگی موضوع و نبود پیشینه پژوهشی یکی از مهم ترین تنگناهای این پژوهش به شمار می آید و شایسته است کارشناسان، این موضوع را با نگاهی عمیق تر بررسی کنند.

بخش اول:کلیات

فصل اول: ضرورت، اهمیت و پیشینه سحرخیزی

«سحر» ناب ترین لحظه شبانه روز است. جایگاه این وقت شریف، آن گاه روشن می شود که سوگندهای خداوند متعال بر این لحظه زمانی را با تعبیرهای گوناگون قدسی در نظر آوریم.(۱) سوگندهای قرآن، دلیلی است بر عظمت و اهمیت اموری که به آنها سوگند یاد شده است.(۲)

آری «سحر» آن چنان شایسته تأمل است که خداوند متعال با این سوگندهای معنادار در صدد است که اندیشه انسان را بدان معطوف سازد و او را با حقایقی تازه آشنا گرداند.

در آموزه های اسلامی از مسلمانان خواسته شده است که در بعضی از اوقات شبانه روز، بخوابند و در برخی از اوقات بیدار باشند. این درخواست اسلام به دلیل احتمال بروز آسیب هایی است که با خوابیدن در این زمان ها،

ص:۱۳

۱- نک: فجر:۱؛ شمس: ۳؛ لیل: ۲؛ مدثر: ۳۴؛ تکویر: ۱۸.

۲- نک: ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۹، چ ۱۸، ج ۱۹، ص ۷؛ ج ۲۷، ص ۳۹.

انسان را تهدید می کند و یا به دلیل به دست آوردن برکت ها و رهآوردهایی است که می توان با نخوابیدن در این زمان ها از آنها بهره مند گشت.

یک نمونه از زمان هایی که خوابیدن در آن از نظر اسلام بسیار نکوهش شده است، وقت سحر و ما بین الطلوعین است. پی آمدهای ناگوار خواب در این زمان به اندازه ای است که تنها سبب از میان رفتن هنجارهای فردی و پی آمدهای مثبت سحرخیزی نمی شود، بلکه خوابیدن در این وقت شریف، عامل بروز بیماری های جسمی و روانی و سبب وارد آمدن آسیب های فراوانی بر روح و روان آدمی است. به بیان دیگر، خواب سحرگاهی، نه تنها مانع بهره مندی از رهآوردها و پی آمدهای مثبت سحرخیزی است، بلکه آفت ها و آسیب های فراوانی را برای آدمی در پی دارد. یکی از هدف های این پژوهش، به لطف الهی، بیان این پی آمدهاست.

از سوی دیگر، اگر کتاب تاریخ را ورق بزنیم، با انسان هایی رو در رو می شویم که جاده صد ساله وادی عشق را به یک آه پیموده اند و در پایان، به «دولت سر راه» رسیده اند. به قول شاعر اندیشمند لاهوری:

می شود پرده چشمم پر کاهی، گاهی

دیده ام هر دو جهان را به نگاهی، گاهی

وادی عشق بسی دور و دراز است، ولی

طی شود جاده صد ساله به آهی، گاهی

در طلب کوش مده دامن امید زدست

ص:۱۴

دولتی هست که یابی سر راهی، گاهی(۱)

باریابی این گونه افراد به این مقام ها، ره آورد چیزی جز، سحرخیزی نیست. بسیار بوده و هستند انسان های فرزانه ای که پیوسته، پیش از آنکه شب پرده های سیاهش را جمع کند و شعله های خورشید دامن گسترد، از بستر نرم خواب برخاسته و مسیر الی الله را با شور و شوق پیموده اند. پیش از گشوده شدن چشمان روز، چشمان آنان بیدار است. پنجره سپیده دم را به روی خود می گشایند و گل سر سبد باغ زندگی را می چینند. ناگفته پیداست که سحرخیزی رمز کام یابی آنان در عرصه های مختلف زندگی بوده است. پس چرا ما به جرگه آنها نپیوندیم؟ و از آبشار برکات این وقت شریف سیراب نگردیم؟ به امید روزی که این سنت الهی، در جامعه اسلامی به فرهنگ تبدیل گردد.

برای رسیدن به این هدف مقدس، تدوین کتاب و مقاله از جمله کارهای بایسته در این عرصه است. پیش تر برخی بزرگواران گام هایی در این وادی برداشته اند که همه آن تلاش ها را ارج می نهیم. با این همه، جای خالی مجموعه ای مستقل که ویژه این موضوع باشد، به چشم می خورد. ازاین رو، کوشیده ایم در این پژوهش گامی در این راستا برداریم. امید است این نوشتار، غبار از چهره حقیقت بزداید و راه روشن را بنمایاند، و به سرچشمه خورشید راه گشا باشد.

۱- به نقل از: جواد محدثی، هنر در قلمرو مکتب، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۶، چ ۳، ص ۱۳۱.

فصل دوم: مفهوم شناسی

اشاره

از آنجا که در این پژوهش از اصطلاح های پرکاربردی همچون «سحر»، «فجر صادق»، «فجر کاذب» و «مابین الطلوعین» استفاده شده است، پیش از پرداختن به اصل بحث، به تعریف این واژگان می پردازیم.

واژه شناسی سحر

«سحر» واژه ای عربی است که در لغت، نام اوقات آخر شب و پیش از صبح است.(۱) در لسان العرب در این باره، آمده است: «عده ای به ثلث آخر شب تا طلوع فجر، سحر می گویند».(۲)

اصطلاح شناسی سحر

سحر، دارای دو معنای اصطلاحی است:

اصطلاح شرعی: از نگاه شرع، سحر با معنای لغوی آن مترادف است و

۱- خلیل بن احمد فراهیدی، العین، ترتیب: محمدحسن بکایی، الطبعه الاولی، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۴ ه . ق، ص ۳۶۴؛ تاج العروس، ج ۱۱، ص ۵۱۲؛ ابوالحسن احمد بن فارسی بن زکریا، معجم مقایس اللغه، ج ۳، مکتب الاعلام الاسلامی، جمادی الاخر ۱۴۰۴ ه . ق، ص ۱۳۸؛ ابن منظور، لسان العرب، ج ۴، نشر ادب الحوزه، محرم ۱۴۰۵ ه . ق، ص ۳۵۰.

۲- لسان العرب، ج ۴، ص ۳۵۰.

به آخر شب و پیش از صبح گفته می شود.

اصـطلاح عرفی: از نگـاه عرف مردم، سـحر مفهـومی گسـترده تر از معنـای لغـوی و شـرعی دارد؛ زیرا عرف مردم، بـه فردی سحرخیز می گویند که زود هنگام از خواب برخیزد، خواه پیش از طلوع سپیده باشد و یا پس از آن.

در این نوشتار، هر دو معنای شرعی و عرفی بررسی خواهد شد. بنابراین، مراد ما از سحرخیزی، بیدار شدن در سحر عرفی و یا شرعی است.

واژه شناسی فجر

«فجر» به معنای شکافتن است.(۱) ازاین رو، به صبح، فجر گویند؛ زیرا شب را می شکافد. به گناه و معصیت نیز فجور گفته می شود؛ چون این دو، پرده دیانت را می شکافند.(۲)

اصطلاح شناسی فجر کاذب و صادق

فجر کاذب، آن سپیدی نور خورشید در تاریکی شب است که به صورت عمودی در آسمان جلوه گر می شود. فجر کاذب که مدت آن بسیار کوتاه است، لحظات پایانی شب است. این وقت نزد عرب زبانان به «ذنب السرحان؛ دم روباه» معروف است.

فجر صادق، سپیـدی شـفاف و نور خورشـید است که در امتداد افق به صورت افقی منتشـر می شود و آغاز صـبح می باشد. در این زمان، خوردن و

ص:۱۷

۱- راغـب اصـفهانی، مفردات، ص ۳۷۳؛ مقـاییس اللغه، ج ۴، ص ۴۷۵؛ تـاج العروس، ص ۲۹۹. در مفردات برخلاـف دیگر منابع، قید وسیع نیز آمده است.
۲- مفردات، ص ۳۷۳.

آشامیدن برای روزه داران ممنوع می شود.(۱) خداونـد متعال با تعبیر لطیفی برای فجر صادق در قرآن مجید می فرماید: «حَتّی یَتَبَیَّنَ لَکُمُ الْخَیْطُ الْأَبْیَضُ مِنَ الْخَیْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ؛ تا رشـته سپید صـبح از رشـته سـیاه شب برای شـما آشـکار گردد». (بقره: ۱۸۷)

خداوند متعال در این آیه، فجر صادق را به نخ سفیدی تشبیه می کند که در کنار رشته سیاه شب کشیده شده است.(۲)

بین الطلوعین

یکی از مهم ترین و بـا فضـیلت ترین لحظه های شـبانه روز، لحظه بین الطلوعین است. روایت های فراوانی در این زمینه از ائمه اطهار علیهم السـلام وارد شده است. بین الطلوعین در اصـطلاح، به فاصله زمانی بین نمایان گشتن فجر صادق و طلوع خورشید گفته می شود.

بنابراین، ترتیب زمانی این چند اصـطلاح به این شـکل است: نخست وقت سحر است که همان ساعت های آخر شب است. آن گاه فجر کاذب است که لحظه های پایانی عمر شب است. فجر کاذب، خود جزئی از سـحر به شـمار می آید. پس از گذشـت چنـد دقیقه در امتداد افق، سـفیدی شـفافی دیده می شود که فجر صادق نام دارد. صـبح، حیات خود را با فجر صادق آغاز می کنـد و تـاریکی شب روبه زوال و نـابودی می رود. پس از گـذشت یک ساعت و انـدی، از طرف مشـرق، خورشـید طلوع می کند. به فاصله زمانی بین طلوع فجر صادق و خورشید، در اصطلاح، ـبین الطلوعین ـ گویند.

۱- نک: تاج العروس، ص ۲۹۸؛ لسان العرب، ج ۵، ص ۴۵؛ لغت نامه دهخدا، ج ۴، ص ۶۵ .
۲- نک: سید علی اکبر قرشی، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ج ۲، ص ۳۱۹.

بخش دوم:سحرخیزی در اسلام

فصل اول: سحر خیزی در سیره بزرگان دین

اشاره

شب خیز که عاشقان به شب راز کنند

گرد در و بام دوست پرواز کنند

هرجا که دری بود به شب در بندند

الّا در دوست را که شب باز کنند

(ابوسعید ابوالخیر)

در کتاب تاریخ، فصلی است که به رنگ قشنگ پگاه است و سرشار از نفس سبز شکوفه های شب بو است. این فصل، شرح حال سحرخیزی پیشوایان دین علیهم السلام و فرهیختگان الهی تاریخ است. لحظه خجسته ای که عالمان بزرگ ما و صالحان روزگارمان، همواره در آن وقت بیدار بوده اند و به فراگیری علم و نیایش با مبدأ هستی مشغول بوده اند.

بی تردید، سطر سطر این فصل می تواند بهترین سرلوحه برای پویندگان راه حق باشد. آنان که چشم دل به سیره ره یافتگان و واصلان به حق

ص:۱۹

می دوزنـد تـا چگونه پیمودن این راه را بیاموزنـد. ازاین رو، کتـاب تاریـخ را ورق می زنیم و بخش هایی از این فصل را برمی گزینیم تا سحرخیزی را در سرگذشت این عزیزان، برجسته سازیم.

پیش از بیـان موضـوع، یـادآوری دو نکتـه خـالی از لطـف نیسـت: اول آنکه سـینه تاریـخ، لـبریز از نـام انسـان هـای فرهیخته و دانشـمندی است که هرچنـد از عالمان دین نبوده انـد، ولی به طور حتم از جرگه سـحرخیزان به شـمار می آمدنـد. با این همه، حرف و حدیثی از برنامه های سحرگاهان آنان در ذهن تاریخ به جا نمانده است و ایشان در این زمینه گم نام مانده اند.

دوم اینکه در گـذر زمـان، برنـامه هـای گونـاگون بسـیاری، از بزرگـان دینی در سـحرگاهان آنـان بـوده است که از آن، تنها مناجات ها و نیایش هایشان ثبت شده و با کمال تأسف، به دیگر فعالیت های آنان اشاره ای نشده است.

بـا توجه به این نکته هـا، دیگر جـایی برای خرده گرفتن نمی مانـد که چرا تنها سـرگذشت برخی از عالمان دینی در این فصـل بیان شده و به سـحرخیزی دیگر بزرگان و فرهیختگان اشاره ای نشده است؟ یا چرا در سرگذشت عالمان دینی، بیشتر به نیایش های آنها توجه شده و از دیگر فعالیت های آنان کمتر سخن رفته است؟

۱. سحرخیزی اهل بیت علیهم السلام

اشاره

سحرخیزی و مناجـات هـای شـبانه اولیـای الهی، بـه ویژه اهـل بیـت علیهـم السـلام که بـا اشـك شـوق و سـوز دل همراه است، سرچشمه گرفته از شناخت والایی است که آنان نسبت به خداوند متعال دارند. این راز و نیاز سحرگاهی، ثمره درخت

کمال است که این بزرگان در درون خود احساس می کنند. ازاین رو، همواره مناجات ها در کام آنان شیرین است و خواب لذیذ و فراش گرم از آنان دور است. از سوی دیگر، این مناجات ها تنها بخشی از برنامه سحرگاهی ایشان است و به راستی اهل بیت از سحرخیزان راستین تاریخند. در ادامه، به نمونه هایی از سحرخیزی ایشان اشاره می کنیم.

الف) نیایش پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در سحرگاه

عطاء بن ریاح می گوید: «روزی نزد عایشه رفتم و از او پرسیدم: شگفت انگیزترین کاری که در عمرت از پیامبر اسلام دیدی، چه بود؟ گفت: همه کارهای پیامبر شگفت انگیز بود، ولی از همه عجیب تر اینکه شبی پیامبر به استراحت پرداخته و هنوز آرام نگرفته بود که از جا برخاست و وضو گرفت و به نماز ایستاد و آن قدر در حال نماز اشک ریخت که جلوی لباسش از اشک چشمش تر شد. سپس سر به سجده نهاد و چندان گریست که زمین از اشک چشمش تر شد و همچنان تا طلوع صبح منقلب و گریان بود. هنگامی که بلال او را به نماز صبح فرا خواند، پیامبر را گریان دید و عرض کرد: چرا چنین گریانید؟ شما که در پرتو لطف خدایید. پیامبر فرمود: آیا نباید بنده شکرگزار خدا باشم؟»(۱)

ب) مناجات سحرگاهی امیرمؤمنان علی علیه السلام

دوست و دشمن، امام علی علیه السلام را ستوده اند. اگر بخواهیم ابعاد وجودی

۱- حسین بن علی ابوالفتوح رازی، تفسیر ابوالفتوح رازی، تهران، علمی، ۱۳۳۴، ج ۳، ص ۷۹؛ تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۲۱۳.

او را بشناسانیم، قلمی به تعداد درختان عالم و دفتری به پهنای گیتی نیاز است. او در سحرخیزی و عبادت و نیایش های سحرگاهان، به گونه ای بود که _ابن ابی الحدید معتزلی ___ شارح نامدار نهج البلاغه _ درباره ایشان می گوید: «از همه مردم عابدتر و نماز و روزه اش بیشتر از همگان بود. نماز شب را مردم از او یاد گرفتند و مناجات و راز و نیاز شبانه یادگار آن بزرگوار است. چه می توان گفت درباره مردی که پای بندی اش به نافله شب و راز و نیاز با خالق تا آنجا بود که در _لیله الهریر_، سجاده اش را بین دو لشکر گسترد و در حالی که تیرها از چپ و راست او می گذشت و صدای چکاچک شمشیرها و فریادگران و رزم آوران فضا را آکنده بود، با صلابت بر سجاده نماز ایستاد و شروع به خواندن نافله شب و اوراد آن کرد و تا برنامه شبانه خود را به پایان نبرد، از جای برنخاست؟ چه می توان گفت درباره مردی که پیشانی اش از کثرت سجده، چون زانوی شتر پینه بسته بود؟»(۱)

ابن عباس در مورد سحرخیزی امیرالمؤمنین علی علیه السلام می گوید: «او در ثلث اول شب می خوابید و در دو ثلث آخر به عبادت و تلاوت قرآن می پرداخت. در هر شب هفتاد رکعت نماز می گزارد و در این نمازها آیات

۱- ترجمان حیات امام علی علیه السلام از شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ترجمه و تدوین: رضا رجب زاده، مشهد، رستگار، ۱۳۷۹، ص ۲۶؛ نک: سیری در شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ج ۱، ص ۵۳.

قرآن می خواند و هنگام سحر ذکر خدای متعال ورد زبانش بود».(۱)

خود حضـرت در این باره می فرماید: «از زمانی که از زبان پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله شنیدم که نماز شب نور است، نماز شب من ترک نشـده است.» فردی بـا شـنیدن این سـخن، از ایشان می پرسـد: «آیا حتی در لیله الهریر،(۲) نماز شب شـما ترک نشد؟» و امام فرمود: «حتی در آن شب».(۳)

علی آن شیر خدا شاه عرب

الفتی داشته با این دل شب

شب ز اسرار علی آگاه است

دل شب محرم سرّ الله است

فجر تا سینه آفاق شکافت

چشم بیدار علی خفته نیافت

(شهریار)

ص:۲۳

۱- فتح الله بن شـکر الله، تفسـیر کبیر: منهج الصادقین، تصحیح: علی اکبر غفاری، تهران، علمی، ۱۳۳۰ _ ۱۳۳۳، ج ۹، ص ۳۳؛ عیـدروس بن احمد السـقاف العلوی الاندلوینسـی المعروف بابن رویش، شواهد التنزیل، قم، المجمع العالمی لاهل البیت علیهم السلام، ۱۴۱۶ ه . ق، ج ۲، ص ۲۶۸.

۲- لیله الهریر: هریر، آواز سـگ کمتر از پـارس را گوینـد. این واژه ترکیب در تاریـخ است بر دو شب از شب های نبرد اطلاق شـده است. شب سوم از جنـگ قادسـیه و شبی از شب های جنگ صـفین؛ زیرا در آن دو شب حمله از سوی لشـکر، آن چنان شدیـد بود و با یکـدیگر چنان درآویخته بودنـد که همهمه هایی شبیه به آن صدا سـر می دادند. (سیدمصـطفی حسـینی دشتی، معارف و معاریف، [بی نا] ، ج ۸ ، چ ۲، ص ۷۹۲.)

۳- نک: بحارالانوار، ج ۴۱، ص ۱۷.

ج) نیایش امام زین العابدین علیه السلام

امام سجاد علیه السلام را به راستی می توان جمال نیایش و امام نیایشگران نامید. تاریخ شیعه آکنده از اخباری است که بیانگر صحنه های زیبای عبادت و مناجات این امام همام در سحرگاهان است.

_طاووس فقیه _می گوید: امام سجاد علیه السلام را دیدم که از شامگاه تا سحر طواف و عبادت کرد. چون اطراف خود را خالی دید، نگاهی به آسمان افکند و گفت:

خدایا ستارگان آسمانت فرو رفتند و دیدگان آفریدگانت به خواب و درهای تو، به روی خواهندگانت باز است. اکنون نزد تو آمدم تا مرا بیامرزی! رحمت بی کرانت را بر من ارزانی داری و در صحنه های قیامت چهره جدم محمد را به من بنمایانی.

(سپس) در حالی که گریه می کرد، افزود:

به عزت و جلالت سوگند، با معصیت خود تصمیم به نافرمانی تو نداشتم. درباره تو در شک و تردید نبودم، به کیفر تو بی توجه نبودم. هیچ گاه عقوبت تو را خواستار نگشتم، بلکه این نفس من، مرا گمراه کرد و پرده ای که بر گناه من کشیدی، مرا بر آن یاری نمود. چه کسی مرا از عذاب تو می رهاند و اگر رشته خود را با من قطع کنی، به چه کسی پناه بیاورم؟ چه روزگار ناپسندی خواهم داشت، آن گاه که در پیش روی تو می ایستم. در آن روز با سبکباران خواهم بود یا با سنگین باران؟ ای وای بر من، هرچه از عمرم می گذرد گناهانم بیشتر می شود و توبه نمی کنم. آیا هنگام آن نرسیده است که از روزگارم شرم کنم؟(۱)

۱- مناقب آل ابی طالب، ج ۴، ص ۱۵۱.

د) زینب علیهاالسلام، تندیس مقاومت در سحرخیزی

حضـرت زینب کبری علیهاالسـلام که الگو و اسوه زنان عالم است، انسی عمیق با سحر و نیایش نیمه شب ها داشت. او در شب یـازدهم محرم که تاریخ تاریـک تر از آن شب بر صـفحه روزگـار رقم نزد، قـافله سالاـر اسـیران بود و پشتیبـان یتیمان. گرچه مصـیبت ها بسـیار سنگین و گران بود، ولی او همچون کوهی استوار در مقابل همه سختی ها ایستاد و خم به ابرو نیاورد. او در این سـاعت هـای پر التهاب و طاقت فرسا، با ناتوانی و خسـتگی شدیـد، برنامه سـحرگاهی خویش را از یاد نبرد و به مناجات با معبودش پرداخت. این نکته بیانگر آن است که سحرخیزی برنامه ای جدانشدنی از زندگی این بانوی بزرگوار بوده است.

امام زین العابدین علیه السلام درباره ایشان می فرماید:

زینب کبری هرگز نماز شبش را در طول عمرش ترک نکرد، حتی شب یازدهم محرم.(۱)

آری زینب کبری علیهاالسلام این گونه بود:

زن مگو مرد آفرین روزگار

زن مگو بنت الجلال اخت الوقار

زن مگو دست خدا در آستین

زن مگو خاک درش، ماه جبین

ص:۲۵

۱- ذبیح الله محلاتی، ریاحین الشریعه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴، ج ۳، صص ۶۱ و ۶۲ .

(عمان سامانی)

آخرین سخن امام حسین علیه السلام به زینب کبری این بود: «لاتَنْسِنی فِی نافله اللَّیلِ؛ مرا در نماز شب فراموش مکن».(۱)

۲. سحرخیزی بزرگان دین

الف) خلوت شبانه معمار کبیر انقلاب

یکی از برجسته ترین الگوهای رفتاری و سیروسلوک معنوی درعصر حاضر،امام راحل رحمه الله است. ایشان عمر مبارک خویش را همواره در طریق بندگی و اخلاص گام برداشت و تمام هستی اش را وقف راه خدا و بندگی او کرد. از جمله اموری که می تواند سرمشق زندگی ما باشد، اهتمام ایشان به سحرخیزی و برنامه مناجات سحرگاهی ایشان است.

نزدیکان ایشان نقل کرده اند که از جوانی، نماز شب و شب زنده داری، جزو برنامه های امام بود. حتی در شبی که از پاریس به تهران می آمد، در هواپیما این برنامه از او ترک نشد.(۲)

آقای _مصطفی خوانساری_ نقل می کند: «یک سال در قم، خیلی برف آمده بود که سیل نصف قم را برد. در همان موقع، در همان وضعیت، ایشان (امام خمینی رحمه الله) نصف شب از دارالشفاء می آمد مدرسه فیضیه و به هر زحمتی بود یخ حوض را می شکست و وضو می گرفت و می رفت زیر مدرس مدرسه

۱- زینب کبری، ص ۶۱ ؛ ریاحین الشریعه، ج ۳، ص ۶۱ .

۲- مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمه الله، امام در سنگر نماز، ۱۳۷۶، صص ۶۸ ، ۷۰ و ۷۱.

و در تاریکی مشغول تهجدش می شد. با حالت خوشی تا اذان صبح مشغول تهجد می شد. هنگام اذان مسجد بالاسر و پشت سر آقای _حاج میرزا جواد ملکی_ به نماز می ایستاد و بعد برمی گشت و مشغول مناجاتش می شد. می توانم بگویم که ایشان در امر عبادت و تهجد اگر در بین علما بی نظیر نبود، یقینا کم نظیر بود».(۱)

آقای _علی اکبر آشتیانی _درباره سحرخیزی و مناجات شبانه امام می گوید: «حضرت امام بدون استثنا و هر شب، نماز شب را اقامه می کردند. برای این منظور، معمولاً در ساعات پیش از اذان صبح از خواب برمی خاستند و اگر وقت یاری می کرد، نماز مستحبی را نیز برپا می داشتند و چنانچه تا اذان صبح وقتی باقی بود، بولتن های خبری مختلف را مطالعه می کردند. حضرت امام رحمه الله در به دست آوردن خبر منعکس شده از رادیوهای بیگانه اهتمام داشتند و غالبا اخبار این رادیوها را گوش می کردند. امام عزیز حتی در بستر بیماری نیز نماز شب را ترک نکردند و (در حال بیماری) از رادیو به منظور کسب خبر استفاده می کردند».(۲)

بهشت جاودان خدا گوارای روح بلند او باد که دمی از یاد خدا جدا نبود و هرچه داشت از رهگذر همین پیوند و اتصال بود.

ص:۲۷

۱- همان، ص ۶۷ .

۲- همان، ص ۷۵.

شب آن نیست که در خواب رود چشم ندیم

خواب در روضه رضوان نکند اهل نعیم

خاك را زنده کند تربت باد بهار

سنگ باشد که دلش زنده نگردد به نسیم

بوی پیراهن گم کرده خود می شنوم

گر بگویم همه گویند ضلالی است قدیم

ای رفیقان سفر، دست بدارید از ما

که بخواهیم نشستن به در دوست مقیم

عجب از کشته نباشد به در خیمه دوست

عجب از زنده که چون جان به درآورد سلیم

(سعدی)

ب) برنامه سحرخیزی شهید مطهری رحمه الله

شهید مرتضی مطهری رحمه الله از نادر مردان تاریخ است که علم و حکمت و عرفان را به هم آمیخت و چهره ای نورانی و تابناك از خویش به جای گذاشت. یکی از ابعاد شخصیتی این مرد اندیشه و عمل، شب زنده داری بود که اهتمام ویژه ای بدان داشت. مقام معظم رهبری در این باره می فرماید: «ایشان وقتی مشهد می آمد، خیلی از اوقات به منزل ما وارد می شد. گاهی هم ورودشان به منزل خویشاوندان همسرشان بود. هر شبی که با مرحوم مطهری بودیم، این مرد، نیمه شب، تهجد با آه و ناله داشت، یعنی نماز شب می خواند و گریه می کرد؛ به طوری که صدای گریه و مناجات او افراد را از خواب بیدار

می کرد».(۱)

فرزند ایشان نیز خاطره زیبایی در این باره حکایت می کند که بیانگر همین مطلب است. او نقل می کند: «آن شهید سعید، از اوایل دوران طلبگی، مقید به نماز شب بوده است. در آن شبی که به شهادت رسید، پس از آنکه ما از محل ترور و بیمارستان با هزار حسرت و اندوه به منزل بازگشتیم، ساعت دو نیمه شب بود که زنگ ساعت ایشان به صدا در آمد. معلوم شد که استاد برای اقامه نماز شب، قبلاً ساعت را کوک کرده بودند. حالت عجیبی به ما دست داد که بیان آن به وصف نمی آید».(۲)

کنون باید ای خفته بیدار بود

چو مرگ اندر آرد ز خوابت چه سود؟

هم اتاقی و هم بحث شهید مطهری نقل می کند: «در همان اوایل آشنایی ما با یکدیگر، او به نماز شب مقید بود و مرا نیز به آن تحریض می کرد و من به بهانه اینکه آب حوض مدرسه شور و کثیف و برای چشمانم مضر است از آن شانه خالی می کردم، تا اینکه شبی در خواب دیدم که در خوابم و مردی مرا بیدار کرد و گفت: «من عثمان بن حنیف، نماینده حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می باشم. آن حضرت به تو دستور داده به پای خیز، نماز شب را به پا دار و

۱- محمدعلی صدوقی و دیگران، سرگذشت های ویژه از زندگی استادشهیدمطهری، مؤسسه ذکر، ج۱،ص۵۷.

۲- همان، ج ۱، ص ۱۴۳.

این نامه را نیز آن حضرت برای تو فرستاده اند». در آن نامه، با حجم کوچکی که داشت با خط سبز و روشنی نوشته بود: «هذِهِ بَرائَهٌ لَکَ مِنَ النّار.» من در عالم خواب با توجه به فاصله زمانی حضرت علی متحیرانه نشسته بودم که ناگاه در همان حال تحیّر، آیت الله مطهری آمد، در حالی که ظرف آبی در دست داشت و گفت: «این آب را از رودخانه تهیه کرده ام، برخیز و نماز شب بخوان و بهانه مجو».(۱)

درود خدا بر روح پاک این شهید که نه تنها خود سحرخیز بود و برنامه سحرخیزی داشت، بلکه دیگران را نیز بر این امر مهم تشویق می کرد.

ج) برنامه سحر عارف کامل، شاه آبادی رحمه الله

آیت الله ـ شاه آبادی ـ، استاد عرفان حضرت امام خمینی رحمه الله بود و امام احترام ویژه ای به ایشان می گذاشتند. شهید حجت الاسلام مهدی شاه آبادی درباره پدر بزرگوارشان می فرماید: «موضوعی که مرحوم والد به آن عنایت ویژه ای داشتند و آن را در قرب به حق مؤثر می دانستند، بیداری شب و سحرخیزی بود. ایشان می فرمودند: «اگر برای نافله شب بیدار شدید و دیدید برای نافله خواندن آمادگی روحی ندارید، بیدار بمانید. بنشینید حتی چای بخورید. انسان بر اثر همین بیداری، آمادگی برای عبادت را پیدا می کند».

همچنین فرمود: «بیداری سحر هم برای مزاج مادی مفید است و هم برای مزاج معنوی.» بارها در منبرهایشان می فرمود: «برای دنیایتان هم که شده، سحرها بیدار شوید. چون بیداری سحر، وسعت رزق، زیبایی چهره و

۱- یادنامه استاد شهید مطهری، کتاب اول، ص ۱۷۳.

خوش اخلاقی می آورد».(۱)

د) برنامه سحر محدث قمی رحمه الله

حاج شیخ عباس قمی، نویسنده _مفاتیح الجنان_، تمام دوره سال، دست کم یک ساعت پیش از طلوع فجر بیدار و مشغول نماز و تهجد بوده است. او به عبادت آخر شب و پیش از سپیده دم اهمیت زیادی می داد و معتقد بود که بهترین اعمال مستحبی، عبادت و تهجد است. فرزند بزرگش می گفت: «تا آنجا که من به خاطر دارم، بیداری آخر شب از آن مرحوم فوت نشد. حتی در سفرها این وضع جریان داشت.» فرزند دیگر ایشان نقل می کند: «در ایامی که در نجف اشرف اقامت داشتیم، یک شب جمعه پس از نماز شب مشغول قرائت قرآن مجید شد. سوره یس را خواندند تا رسیدند به آیه «هـذِهِ جَهَنَّمُ الَّتی توعَدون.» چندین بار آیه را تکرار کردند و مکرر گفتند: «اَعُوذُ باللّهِ مِنَ النّار؛ پناه به خدا از آتش جهنم!» سپس چنان منقلب شدند که نتوانستند باقی سوره را بخوانند. به همین حال باقی ماندند تا اذان صبح که شروع به نماز صبح کردند».

در حقیقت، مرحوم محدث قمی رحمه الله در عمل به عبادت چنان بود که در _مفاتیح _شرح می دهد. او پیش از هرکس، خود معتقد به آن دعاها و زیارت ها و تعقیبات و اوراد و اذکار و دارای آن حال و عبادات بود.(۲)

۱- معاونت پژوهشی بنیادشهید شاه آبادی، عارف کامل،تهران،ستادبزرگداشت مقام عرفان و شهادت، ۱۳۸۰،ص۴۸.

۲- علی دوانی، مفاخر اسلام، تهران، مرکز اسناد انقلاب اسلامی، ۱۳۶۳، ج ۱۱ بخش یکم، ص ۱۴۴.

مرو به خواب که حافظ به بارگاه قبول

ز ورد نیم شب و درس صبحگاه رسید

ه) نماز جماعت آیت الله مرعشی نجفی رحمه الله در حرم مطهر فاطمه معصومه علیهاالسلام

حضرت آیت الله العظمی مرعشی نجفی رحمه الله دارای برنامه سحر ویژه ای بود. در یکی از یادداشت های ایشان آمده است: «هنگامی که در قم سکونت کردم (۱۳۳۴ ه . ق)، صبح ها در حرم حضرت معصومه علیهاالسلام اقامه نماز جماعت نمی شد و من تنها کسی بودم که این سنت را در آنجا رواج دادم و از شصت سال پیش به این طرف صبح زود و پیش از باز شدن درهای حرم مطهر، زودتر از دیگران می رفتم و منتظر می ایستادم. این انتظار گاهی یک ساعت پیش از طلوع فجر بود تا خدام درها را باز کنند. تابستان و زمستان نداشت. در زمستان ها، هنگامی که برف همه جا را می پوشاند، بیلچه ای کوچک به دست می گرفتم و راه خود را به طرف صحن باز می کردم تا خود را به حرم مطهر برسانم. در آغاز، خود به تنهایی نماز می خواندم تا پس از مدتی یک نفر به من اقتدا کرد و پس از آن کم کم افراد دیگر اقتدا کردند و به این ترتیب، نماز جماعت را در حرم مطهر آغاز کردم و تا امروز که شصت سال از آن تاریخ می گذرد، ادامه دارد. آهسته آهسته ظهرها و شب ها نیز اضافه شد و از آن پس، روزی سه بار در مسجد بالاسر حضرت معصومه

علیهاالسلام و صحن شریف نماز می خواندم».(۱)

و) سحرخیزی شیخ مفید رحمه الله

شیخ مفید از بزرگانی است که تاریخ کمتر مانند او را دیده است. او شیخ و معتمد حضرت ولی عصر امام زمان(عج) بود.(۲) در احوال این بزرگ مرد تاریخ آورده اند که شب ها کم می خوابید و باقی شب را به نماز و یا مطالعه، تدریس یا تلاوت قرآن مجید می گذراند.(۳)

طفیل هستی عشقند آدمی و پری

ارادتی بنما تا سعادتی ببری

می صبوح و شکر خواب صبحدم تا کی

به قدر نیم شبی کوش و گریه سحری

(حافظ)

ز) سحرخیزی آیت الله العظمی بروجردی رحمه الله، زعیم بزرگ عالم تشیع

بی شک یکی از اسرار موفقیت این عالم وارسته و فقیه بزرگ، سحرخیزی ایشان است. او همیشه دو ساعت پیش از اذان صبح، از بستر برمی خاست و وضو می گرفت و نماز می خواند. سپس در آن دل شب مدتی مطالعه می کرد. آن گاه نماز صبح را در اول وقت به جا می آورد و پس از تعقیبات نماز و

۱- علی رفیعی علامه و دشتی، شهاب شریعت، قم، کتابخانه عمومی حضرت آیت الله العظمی مرعشی نجفی رحمه الله، چ ۱، ۱۳۷۳، ص ۲۸۲.

۲- محمد تنکابنی، قصص العلماء، تهران، کتاب فروشی علمیه اسلامیه [بی تا]، ص ۳۹۹.

۳- نک: ابن العماد، شذرات الذهب، بیروت، دار ابن کثیر، ۱۴۰۶ ه . ق، ج ۳، ص ۲۰۰.

قرائت قرآن، دوباره مشغول مطالعه کتاب های مختلف می شد.(۱)

شب مردان خدا روز جهان افروز است

روشنان را به حقیقت شب ظلمانی نیست

ح) نیایش شیخ جعفر کاشف الغطاء رحمه الله

درباره این فقیه نامدار آورده اند: «شیخ در عبادت و صفای باطن و حالت تضرع و زاری به درگاه حضرت باری و تهجد و سحرخیزی و دعا و مناجات، یکی از اوتاد روزگار بود و تا سرحد قدرت نمی گذاشت عملی مستحبی از او فوت شود».(۲)

فرزند ایشان ـ شیخ حسن ـ در این باره می گوید: «شیخ کبیر شب ها پس از اندکی خواب، برمی خاست و تا وقت نماز شب به مطالعه می پرداخت. بعد به نماز و تضرع و مناجات مشغول می شد تا سپیده صبح».(۳)

ط) سحر بهجت عارفان

حضرت آیت الله بهجت، یکی از اولیای الهی است که زندگی مبارک ایشان از ابعاد گوناگون می تواند برای مردم الگو و سرمشق باشد. آیت الله مصباح یزدی درباره استادش چنین می گوید: «بیش از چهل سال است که ایشان را می شناسم. برنامه ایشان این بوده که هر روز صبح به حرم می روند. حدود چهل سال قبل یک برنامه روزانه داشتند که به حرم مشرف می شدند تا اوایل آفتاب و هر روز نماز جعفر و عبادتی دیگر در حرم حضرت

۱- علی دوانی، زندگانی زعیم بزرگ عالم تشیع آیت الله بروجردی، قم، چاپ خانه حکمت، ۱۳۴۰، ص ۱۰۱.

۲- وحید بهبهانی، ص ۱۹۵.

۳- زندگانی و شخصیت شیخ انصاری، صص ۱۵۵ ـ ۱۵۷.

معصومه علیهاالسلام انجام می دادند».(۱)

آیت الله شیخ جواد کربلایی به گونه ای دیگر به موضوع سحرخیزی در زندگانی ایشان اشاره می کند. او می گوید:

جناب آیت الله بهجت در جدیت در نماز شب و گریه کردن در نیمه شب، مخصوصا شب های جمعه کوشا بودند. یکی از علما و مشاهیر به من فرمودند که شب جمعه در مدرسه سید رحمه الله در نجف اشرف در نیمه شب بنده شنیدم با صدای حزین و ناله و گریه در حالی که سر به سجده گذاشته بود مکررا به حق تعالی عرضه می داشت: «الهی مَن لی غَیرُک، اسئَلُه کَشفَ ضُرّی و النَّظَر فی اَمری».(۲)

چون خدا خواهد که ما یاری کند

میل ما را جانب زاری کند

ای خنک چشمی که او گریان اوست

ای همایون دل که او بریان اوست

از پی هر گریه آخر خنده ای است

مرد آخر بین مبارک بنده ای است

(مولوی)

۱- حسین علی عرب، حقیقت شرق، قم، زلال کوثر، ۱۳۸۱، ص ۴۰.

۲- رضا باقی زاده گیلانی، برگی از دفتر آفتاب، قم، دفتر نشر مشهور، ۱۳۷۸، ص ۵۰.

ی) حکیم الهی قمشه ای رحمه الله، غرق تماشای حیرت

این عـارف به حق پیوسـته، در سـحرگاهان، حالاتی روحانی با معبود خویش داشت. ایشان پس از برخاسـتن در سـحر و انجام نوافل سـحرگاهی، چشم به سـتارگان و آسمان می دوخت و به تأمل فرو می رفت. ایشان می فرمود: «آسمان رمزی از عالم بی نهایت و موجب اتصال روح به لامکان می شود».

همسـر ایشـان ــ طیبه الهی (قربتی) ــ نقـل می کنـد: «(ایشـان) نیمه شب از خواب برمی خـاست و پس از نوافل و نماز شب در صحن خانه قدم می زد و به سیارات و ستارگان آسمان چشم می دوخت و از شگفتی های جهان هستی لذت می برد».(۱)

استاد حسن زاده آملی که از شاگردان نزدیک این حکیم الهی است، درباره ایشان می نویسد: «به خلوت شب و بیداری سحر و گفت وگوی با ماه و سـتارگان بسیار انس داشت و قسمت اعظم غزلیاتش در این موضوع است...». در نغمه الهی چهل و چهار بیت درباره شب آورده که چشم شب نشینان بساط قرب دوست بدان روشن می گردد. مطلعش این است:

شب آمد، شب رفیق دردمندان

شب آمد، شب حریف مستمندان

شب آمد، شب که نالد عاشق زار

گهی از دست دل گاهی ز دلدار(۲)

ص:۳۶

۱- گروهی از نویسندگان، ستارگان حرم، قم، آستانه مقدسه، زائر، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۱۵۳.

۲- حسن حسن زاده آملی، نامه ها، برنامه ها، قم، قیام، ۱۳۷۳، ص ۸۲.

این استاد بزرگ نه تنها خود سحر خیز بود، بلکه دیگران را در گفته ها و سروده هایش به سحرخیزی و شب زنده داری تشویق می کرد. مانند این بیت ها:

بیا تا شبی بر در کبریا

بگرییم بی شرک و ریب و ریا

که صحبت چه آیینه رخشان کند

دلت روشن از نور سبحان کند

(حکیم الهی قمشه ای)

این عارف دل سوخته بر این باور بود که سحر آغاز غلبه نور بر ظلمت است. ازاین رو، رمز امید و ایمان خواهد بود. لذا در سروده ای می گوید:

همه شب از فراقت ناله چون مرغ سحر کردم

که گلزار جهان را چون دل خود پر شرر کردم

به امیدی که ببینم نو گل رویت به گلزاری

سحرگه با نسیم صبحدم عزم سفر کردم

ک)سید محمدحسن الهی طباطبایی رحمه الله وعلامه سیدمحمدحسین طباطبایی رحمه الله

این دو برادر بزرگوار در تمام مراحل زندگی و در تمام منازل علمی و کمالات عرفانی با هم بودند و در سختی ها و امور عادی، دو یار مهربان و دل سوز برای هم به شمار می رفتند. گویی این دو یک جان در دوقالب بودند.

این دو بزرگوار در طول اقامت در نجف اشرف، سحرگاهان برنامه ویژه ای داشتند. همسر علامه طباطبایی در این باره می گوید: «حاج آقا بعد از وضو گرفتن و نماز شب خواندن، نمی خوابیدند. می گفتند بین دو نماز _ نماز شب و نماز صبح _ نباید خوابید. در این فاصله ایشان و برادرشان _ سید محمدحسن الهی _ که هم درسشان بودند، می نشستند و باهم تمرین خط درشت می کردند و بعد از نماز صبح هم به مباحثه می پرداختند».(۱)

مرحوم محمدحسن الهی طباطبایی از سحرخیزان زمان خویش بود. ایشان در اثر این شب زنده داری ها و سحرخیزی ها به همراه سلوک روحانی و توسل به پیشگاه خاندان عصمت و طهارت علیهم السلام، به ویژه امیرالمؤمنین علی علیه السلام، به کمالات معنوی دست یافته بود و روزنه هایی نورانی برایش فراهم گشته بود. علامه طباطبایی نقل می کند: «در نجف اشرف همراه سید محمدحسن، تحت تربیت اخلاقی مرحوم حاج میرزا علی آقای قاضی بودیم. سحرگاهی بر بالای بام بر سجاده عبادت نشسته بودم. در این هنگام، خواب سبکی به من دست داد و مشاهده کردم دو نفر مقابلم قرار گرفته اند. یکی از آنها حضرت ادریس علیه السلام و دیگری برادر ارجمندم حاج سید محمد حسن الهی بود. حضرت ادریس علیه السلام با من به مذاکره و سخن گفتن مشغول شدند، ولی به گونه ای که ایشان القای کلام می کردند، سخنانشان توسط کلام اخوی

۱- غلام رضا گلی زواره، جرعه های جان بخش: فرازهایی از زندگی علامه طباطبایی رحمه الله، قم، انتشارات حضور، ۱۳۷۵، چ ۱، ص ۳۵۶.

شنیده می شد».(۱)

ل) آیت اللّه محمدتقی مصباح یزدی

حضرت آیت الله مصباح یزدی ـ دام ظلّه ـ فیلسوف فرزانه و اسلام شناس ارزشمندی است که سعادت شاگردی و خوشه چینی از خرمن دانش برجسته ترین استادان حوزه علمیه قم را داشته است. ایشان با پشتکاری خود توانسته اند پایگاه محکمی برای اسلام در برابر انحرافات و کج وری ها باشند. فرزند ایشان می گوید: «حاج آقا درباره دوران تحصیل خویش در قم تعریف می کرد که ما یک ساعت قبل از اذان صبح بیدار می شدیم و قبل از اذان صبح یک مباحثه می کردیم. درس های ما از اول صبح شروع می شد و لحظه ای از وقت خود را هدر نمی دادیم».(۲)

م) آیت الله العظمی میرزا هاشم آملی رحمه الله

این فقیه و اصولی بزرگوار، یکی از ستارگان درخشان دانش و تقوا بود. ایشان با استفاده بهینه از اوقات خویش توانست قله های علم و اجتهاد را فتح کند. فرزند ایشان، جناب حجت الاسلام آقای صادق لاریجانی می گوید: «معظم له در امور درسی و زندگی و برنامه خواب و فعالیت روزانه شان منظم بودند. ایشان همیشه شب ها زودتر از دیگران می خوابید و سحرها که بیدار می شد تا ظهر نمی خوابید. پس از نماز صبح شروع به مطالعه می کرد و پس از

۱- محمدحسین حسینی طهرانی، رساله لب اللباب در سیر سلوک اولی الالباب، مشهد مقدس، انتشارات علامه طباطبایی رحمه الله، چ ۷، ۱۴۱۷ ه . ق، ص ۹۱.

۲- حقیقت شرق، ص ۲۶.

صرف صبحانه آماده تدریس می شد و پس از آن، به پاسخ گویی استفتائات و جواب مراجعان می پرداخت. ایشان از شب نشینی های رایج بین مردم خیلی پرهیز می کرد...» .(۱)

ن) آیت الله نایینی رحمه الله، گوهر کویر

این فقیه مبارز از فرزانگان تاریخ شیعه است. ایشان منظم ترین و جامع ترین تحلیل اصولی و توجیه شرعی را درباره حکومت نوشت تا براساس آن بتوان تشکیلاتی را به جای دستگاه استبداد پدید آورد.

ایشان به تهذیب نفس و پرهیزگاری اهتمام می ورزید. او سحرها برخاسته و به نماز شب می پرداخت. خواندن نماز شب و شب زنده داری از نخستین شرایط حضور در محضر ایشان بود و به این امر اهتمام وافر داشت به سبب همین رفتارهای معنوی بود که این فقیه نامدار در طول حیات پربارش سبب برکات زیادی گشت و شاگردانی مانند علامه طباطبایی را تربیت کرد.

یکی از عالمان معاصر که چند سالی در نجف اشرف در خدمت آیت الله نایینی بوده است، از قول پدرش نقل می کند: «گاهی یک ساعت به اذان صبح مانده می رفتم به حرم، هنوز درب را باز نکرده بودند، اما مرحوم نایینی پشت در مشغول نماز و دعا بودند و بعد از این برنامه عبادی ـ عرفانی به منزل برمی گشت تا به درس و بحث خود برسد. حتی در اواخر عمر که سخت بیمار بود، دو ساعت مانده به اذان صبح از خواب برمی خاست و مشغول

۱- مرکز تحقیقات مدرسه ولی عصرعج، آموزگار جاوید، به اهتمام: صادق لاریجانی، قم، مرصاد، ۱۳۷۸، ص ۲۵؛ مجله نور علم، دور پنجم، ش ۴ و ۵، اسفند ۱۳۷۲، ص ۲۰۷.

تهجد می شدند و ضمن راز و نیاز با صدای بلند و سوز خاصی می گریستند».(۱)

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ

از یمن دعای شب و ورد سحری بود

مرا در این ظلمات آنکه رهنمایی کرد

نیاز نیم شبی بود و گریه سحری

(حافظ)

۱- مجله حوزه، ش ۳۰، ص ۵۰.

فصل دوم: برکت های سحرخیزی

اشاره

هر برنـامه، دارای فوایـدی است، که انسان به امیـد رسـیدن به آنها، تمام سـختی های راه را تحمل می کنـد. هر چه شـفافیت و روشـنی نتایج یک برنامه، بیشتر باشد، دلگرمی و اهتمام فرد به آن برنامه نیز بیشتر می گردد. به بیان دیگر، بین اهتمام به برنامه و روشـنی نتیجه برنـامه، رابطه برقرار است. ازاین رو، شایسـته است در اینجا به این امر همت گماشـته و به جست وجوی آثار و برکات سحرخیزی در بعدهای گوناگون بپردازیم. پیش از آن، بیان چند مطلب از باب یادآوری خالی از لطف نیست:

۱. بررسـی دقیق و بیان تمام آثار و برکات سحرخیزی در ابعاد مختلف، کاری تخصصی است که همت متخصصان هر زمینه را می طلبد. در این نوشتار، تنها به برخی از این آثار اشاره شده است.

۲. مراد از سـحرخیزی، تنها شب زنـده داری و تهجـد نیست، بلکه فراتر از این مسائل است. به نظر می رسـد پی آمـدهای شـب زنـده داری نیز بخشـی از برکـات سـحرخیزی است. مراد از سـحرخیزی در این نوشـتار، بیـدار بودن در سـحر شـرعی و مـا بین الطلوعین است.

آثار سحرخیزی را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

الف) آثار و نتایجی که سحرخیزی تنها، برای تحقق آنها کافی است و به وجود عامل دیگری نیاز نیست.

ب) آثار و نتایجی که برای تحقق آنها، افزون بر سحرخیزی، وجود عامل

دیگری نیز ضروری است؛ به گونه ای که اگر یکی از این دو عامل نباشد، آن اثر با آن ویژگی ظاهر نمی شود.

در این بخش، به تبیین هر دو نوع آثار می پردازیم.

۱. آثار معنوی

اشاره

آثار معنوی سحرخیزی بسیار فراوان است. ادعای گزافی نیست اگر بگوییم بیشتر این آثار و برکات، با واسطه، بر سحرخیزی مترتب می گردد. در اینجا، به برخی از این آثار اشاره می کنیم.

الف) قرب به ذات حق

چشم پوشیدن از دنیا، اگرچه هنر است، ولی چشم پوشیدن از دنیا و آخرت و تنها برای خدا زندگی کردن، هنرمندانه تر است. به گفته شاعر:

دنیا و آخرت به نگاهی فروختیم

سودا چنان خوش است که یک جا کند کسی

به راستی چگونه می توان دنیا و آخرت را به نگاهی، یک جا فروخت و در گذرگاه عشق گام برداشت؟ با کدامین مرکب می توان به سوی ذات اقدس اله، سیر و سلوک کرد؟ پاسخ این پرسش را می توان از کلام نورانی امام حسن عسکری علیه السلام دریافت که می فرماید:

رسیدن به خداوند عزوجل، سفری است که طی نمی شود، مگر به وسیله

مرکب شب.(۱)

بـا توجه به این کلاـم نورانی، روشن می شود که رسـیدن به مبـدأ آفرینش را می توان از آثـار و برکـات با واسـطه سـحرخیزی دانست؛ زیرا سـیر و سـلوک الهی سـفری است که مرکب روز، توان گذرانـدن آن را ندارد. مرکبی که برای رسـیدن به خالق هستی مطمئن تر است، فقط سحرخیزی و شب زنده داری است.

ب) افزایش تقوا و روحیه بندگی

در سـحرگاهان، آن گـاه که پرده سـیاه رنـگ شب، بر پیکر طبیعت کشـیده شـده و آرامش، در رگ های هستی جاری است، زمینه منـاسبی است تا انسان با محبوب واقعی خویش خلوت کنـد و در دل تاریکی، اسـتغفار کنـد و راز و نیاز به درگاه او برد. بنـابر گفته قرآن، نیایش سـحرگاهی و راز و نیاز با محبوب در دل شب، تأثیر عمیق تری از لحظه های دیگر، بر پرورش روح و جان دارد و دوام اثر آن نیز بسیار بیشتر است. پروردگار متعال در سوره مزمل می فرماید:

«إِنَّ ناشِـئَهَ اللَّیْـلِ هِیَ أَشَـدُّ وَطْئًا وَ أَقْوَمُ قیلاً؛ به یقین، برخاسـتن شب، رنجش بیشتر و گفتـار (در آن هنگـام) راستین تر است». (مزمل: ۶)

ص:۴۴

۱- محمدباقر مجلسـی، بحارالانوار، مؤسـسه الوفاء، بیروت، لبنان، ۱۴۰۳ ه . ق، چ ۲، ج ۷۵، ص ۳۸؛ شـیخ عباس قمی، الانوار البهیه فی تواریخ الحجج الالهیه، قم، مؤسسه نشر اسلامی، ۱۴۱۷ ه . ق، چ ۱، ص ۳۱۹.

چو شب گردد به راه عشق می تاز

زدیده پرده غفلت برانداز

چو شب گردد اگر هوشیاری ای دوست

نباشد خوش تر از بیداری ای دوست

چو شب گردد بساز عشق برخیز

رها کن دل به زلف دلبر آویز

چو شب گردد چو شمع محفل ای جان

به دل سوز و به چشم اشکی برافشان

به خاک از آب چشمان آتش افروز

دل از مه طلعتان آسمان سوز

به دیده باش چون ابر گهر بار

به دل سوزان تر از شمع شرر بار

گهی با فکر و گه با ذکر سبّوح

صبوحی زن مگر روشن شود روح

ـحکیم الهی قمشه ایـ

ازاین رو، افزایش تقوا و کسب روحیه بندگی یکی از برکات سحرخیزی است که بر سحرخیزی همراه با نیایش بار می شود؛ چرا که روح انسان در آن هنگام از زمان، برخلاف روز، فراغت خاطر بیشتری برای نیایش و ذکر و فکر دارد.

ص:۴۵

ج) انس با قرآن مجید

قرآن بهار دل ها، شفای دردها، سرچشمه دانش ها، زداینده تیرگی ها و اساس تفکر ماست. قرآن مشعل فروزانی است که در تاریکی های زندگی بشر، انسان های سرگشته را به مقصد اعلی رهنمون می سازد: «کِتابٌ أَنْزَلْناهُ إِلَيْکَ لِتُخْرِجَ النّاسَ مِنَ الظُّلُماتِ إِلَى النُّورِ؛ کتابی است که آن را به سوی تو فرود آوردیم تا مردم را به اذن پروردگارشان از تاریکی ها به سوی روشنایی بیرون آوری». (ابراهیم: ۱)

بی شک، سحر مناسب ترین زمان برای به دست گرفتن این مشعل فروزان است. در سحر، دل تفتیده انسان از چشمه سار زلال آموزه های قرآنی نسبت به زمان های دیگر سیراب تر می شود و از معارف آن بیشتر بهره مند می گردد. پروردگار سبحان نیز از پیامبرش می خواهد که در نیمه شب، آن گاه که مردم در خوابند، برخاسته و کویر تشنه وجودش را با تلاوت آیات قرآن سیراب کند: «یا أَیُّهَا الْمُزَّمِّلُ قُمِ اللَّیْلَ إِلّا قَلیلًا... وَ رَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتیلًا؛ ای جامه به خویشتن فرو پیچیده، به پا خیز شب را مگر اندکی، ... و قرآن را شمرده شمرده بخوان». (مزمّل: ۴)

ازاین رو، پرهیزکاران و شوریده دلان، از پیامبر خویش سرمشق گرفته و به فرموده علی علیه السلام، شب هنگام به پا می خیزند و آیات قرآن را با تأمل می خوانند و جان هایشان را با خواندن آن زنده می سازند و داروی درد و بیماری شان را در آن می جویند.(۱)

د) استجابت دعا

ص:۴۶

۱- نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳.

دعا، پاسخی است به ندای سروش غیبی و استجابت دعا وعده ای است تضمین شده از سوی ذات پروردگار سبحان: «ادْعُونی أَسْتَجِبْ لَکُمْ؛ بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را». یکی از آثار با واسطه سحرخیزی، استجابت دعا است. بی تردید، بنده ای که سحرگاهان، خالصانه، از بستر گرم و نرم خواب برخاسته و با معبود خویش به نیایش بپردازد و دستان دعای خویش را به سوی درهای باز شده آسمان دراز کند، دعایش به استجابت می رسد.

بر پایه کلام پیشوایان دینی، «سحر»، بهترین وقت دعا کردن است. حضرت رسول صلی الله علیه و آله می فرماید: «بهترین وقت دعا، سحر است».(۱)

از سوی دیگر، در روایات آمده است در سحرگاهان _ از سحر تا طلوع فجر _ درهای آسمان گشوده و آرزوهای بزرگ مستجاب است. امام در این زمینه می فرماید:

در سحر تا طلوع خورشید، دعا کن؛ زیرا درهای آسمان باز است و بادها می وزند و روزی ها در آن تقسیم می گردد و حوائج بزرگ در آن مستجاب است.(۲)

ص:۴۷

۱- بحارالانوار، ج ۱۳، ص۳۸۹ و ج۱۲، ص۲۶۶؛ نک: اصول کافی، ج ۲، ص ۴۷۷؛ وسائل الشیعه، ج۷، ص ۶۸ .
۲- بحارالانوار، ج ۸۴ ، ص ۱۶۵.

در هر سحر با تو همی گویم راز

بر درگه تو، همی کنم عرض نیاز

بی منت بندگانت ای بنده نواز

کار من بیچاره سرگشته ساز

(ابوسعید ابوالخیر)

امام صادق علیه السلام در این زمینه، می فرماید: «در هر شبی ساعتی است که هر بنده مسلمان، نماز نمی خواند و دعا نمی کند، مگر اینکه دعایش به استجابت می رسد». راوی از ایشان می پرسد آن کدامین ساعت از شب است و امام در پاسخ می فرماید: «هنگامی که شب از نیمه گذشت».(۱)

امام صادق علیه السلام در تفسیر آیه «سوف استغفرلکم ربی» (یوسف: ۹۸) چنین می فرماید:

هنگامی که فرزندان [حضرت یعقوب علیه السلام] از کار خود پشیمان گشتند و از پدر خویش خواستند که برایشان نزد پروردگار متعال طلب بخشش نماید، حضرت یعقوب علیه السلام طلب بخشش را به وقت سحر موکول کرد.(۲)

۱- یعقوب ابن اسحاق کلینی، اصول کافی، تعلیقات: علی اکبر غفاری، طهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۹ ه . ق، چ ۲، ج ۲، ص ۴۷۸؛ تهذیب الاحکام، تحقیق: سیدحسن خراسانی و شیخ محمد آخوندی، ج ۲، ص ۱۱۷؛ حر عاملی، وسائل الشیعه، تحقیق، محمدرضا حسینی جلالی، قم، مؤسسه آل البیت، ۱۴۱۴ ه . ق، چ ۲، ج ۷، ص ۶۹ ؛ بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۱۶۷.

۲- بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۱۶۴.

۲. آثار روحی و روانی

اشاره

با پیشرفت سریع علم و تکنولوژی، هر روز نظاره گر پژوهش های گسترده ای هستیم که در زمینه فواید سحرخیزی و آثار آن بر جسم و روان آدمی است. سحرخیزی آثار روحی و روانی با واسطه و بی واسطه فراوانی دارد که برخی از آنها به قرار زیر است:

الف) تقویت اراده و مقاومت

یکی از بهترین لذت های این دنیا، لذت خوابیدن است و یکی از شیرین ترین خواب ها، خواب نوشین بامدادی است. بی تردید، چشم پوشی از این لذت شیرین، کاری است دشوار و به اراده ای سستی ناپذیر و عزمی پولادین نیاز دارد. یکی از مهم ترین پی آمدهای روانی سحرخیزی آن است که فرد احساس می کند آن قدر توانا و با اراده است که می تواند بر نفس خود تسلط یابد. ازاین رو، خود را فردی با اراده می انگارد. داشتن چنین تصور ذهنی مثبت نسبت به خویش و خود را مصمم و بااراده تلقی کردن، ثمره های خوبی در بردارد. یکی از آنها، این است که فرد در لحظه های پرالتهاب و موقعیت های نگران کننده، همچون کوهی استوار در برابر توفان سختی ها و بحران ها مقاومت می کند.

ب) شادابی و نشاط

از جمله آثار بی واسطه سحرخیزی، شادابی و نشاط روح است. باید دانست که شادابی و نشاط، هنر زیستن است و این هنر، کاملاً آموختنی است. فقط لازم است با تأمل به زندگانی افراد شاداب نگاهی افکنیم و از زندگی آنان سرمشق بگیریم. به طور حتم یکی از راه های تحصیل نشاط و

شادابی سحرخیزی است. تجربه و آمار و ارقام نشان می دهد، انسان هایی که در سحر و یا مابین الطلوعین از خواب برخاسته و روز خود را آغاز می کنند، نسبت به افرادی که این لحظه از زمان را در خوابند، از شادابی و نشاط بیشتری برخوردارند و این مسئله ــ شادابی و نشاط سحرخیزی ــ به ویژگی های سحر و مابین الطلوعین برمی گردد. بنابراین، ما نیز می توانیم بدون هزینه، از افراد سرحال و پرتکاپو باشیم و از لحظه های زندگی به بهترین شکل بهره گیریم.

۳. آثار اقتصادی

اشاره

با کمی تأمل و درنگ در ویژگی های سحر و لحظه بامدادان روشن می شود که سحرخیزی می تواند در یک نگاه، در مسائل اقتصادی تک تک افراد جامعه و در نگاه گسترده تر در چرخه کلان اقتصاد جامعه، مستقیم یا غیرمستقیم تأثیرگذار باشد و در آن ایفای نقش کند. در ادامه، به پاره ای از این آثار به طور اجمال اشاره می کنیم. اما پیش از آن، باید گفت زیان مسائل بی ارزش و یا کم ارزش در نظر آدمی، بیشتر از ضرر و زیان عواملی است که آدمی از آنها هراس دارد و در برابر آنها، مراقبت های لازم را به عمل می آورد؛ زیرا پی آمدهای ناگوار مسائل حاد و شدید، ملموس است و به سرعت نظر هر فردی را به خود جلب می کند. در نتیجه، آدمی درصدد دفع آن برمی آید و بی گمان از آن پرهیز می کند، ولی در مسائل غیرملموس و جزئی چنین نیست. ازاین رو، اگر درباره پی آمدهای اقتصادی سحرخیزی بحث شود، لازم نیست آن پی آمد به گونه ای باشد که بتوان آن را با گوشت و پوست لمس

ص:۵۰

کرد، بلکه چه بسا آثار آن جزئی باشد. به طور حتم، این آثار جزئی در درازمدت اثر کلی پدید می آورد که نتیجه اساسی در زندگی انسان از خود به جا می گذارد.

الف) بهره وری در کار

سحرخیزی در افزایش و اعتلای بازده فعالیت ها نقش اساسی ایفا می کند و با آن رابطه مستقیم دارد. این تأثیرگذاری در جنبه کیفی و کمی کار دیده می شود. بدون تردید، هرچه فعالیت های روزانه، زودتر آغاز گردد، از نظر کمی، زمان بیشتری برای به انجام رساندن آنها وجود خواهد داشت و سپیده دم، نخستین زمان مناسب برای شروع فعالیت است؛ زیرا وضعیت بدنی و شرایط محیطی همگی آماده اند تا انسان تکاپوی خویش را آغاز کند.

از سوی دیگر، اعضای بدن و فکر و ذهن انسان به دلیل استراحت شبانه، در هنگام سحر نه تنها خسته و فرسوده نیستند، بلکه آماده هرگونه فعالیت ذهنی یا جسمی اند. هوشیاری و کارآیی ذهن و بدن در این زمان بسیار بالاست. ازاین رو، کار در ابتدای روز، دارای کیفیت بهتری است.

پیشوایان دینی نیز، ما را به فعالیت در بامدادان تشویق کرده اند و سحرخیزی را مایه برکت دانسته اند. رسول اکرم صلی الله علیه و آله در این زمینه فرموده است:

باكِرُوا فِی طَلَبِ الرِّزقِ وَ الْحوائجِ فَانَّ الغُدوَّ بَرَكَةٌ و نَجاحٌ.(۱)

ص:۵۱

۱- ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحه، تهران، جاویدان، ۱۳۶۰، ح ۱۰۷۸؛ جلال الدین سیوطی، الجامع الصغیر، بیروت، دارالفکر، ۱۴۰۱ ه . ق، چ ۱، ج ۱، ص ۴۸۲؛ متقی هندی، کنزالعمال؛ تحقیق: شیخ بکری حیانی، لبنان، بیروت، مؤسسه الرساله، ج ۴، ص ۴۸.

صبح زود در طلب روزی و حاجت های خود بروید؛ زیرا سحرخیزی مایه برکت و رستگاری است.

ب) افزایش روزی

از مهم ترین اموری که همواره ذهن و فکر آدمیان را به خود مشغول ساخته است، موضوع کسب رزق و روزی است. ازاین رو، شگفت آور نخواهد بود اگر بگوییم در این باره روایت های بسیاری از ائمه اطهار علیهم السلامنقل شده و ابعاد گوناگون آن، بررسی شده است. زمان تقسیم روزی، یکی از جنبه های این موضوع است که دسته ای از روایت ها در این باره اند. این روایت ها را می توان از سه زاویه بررسی کرد:

یک _ قلمرو زمانی

بر پایه این روایت ها زمان تقسیم روزی در دو وقت است:

اول _ مابین الطلوعین؛ مانند این روایت از امام صادق علیه السلام:

اَلْأرزاقُ مَوْظُوفَةٌ مَقْسُومةٌ وَلِلّهِ فَضلٌ يَقْسِمُه مِنْ طُلوعِ الْفَجرِ إلی طُلُوعِ الشَّمسِ.(۱)

رزق ها تقسیم شده اند و خداوند فضل و کرمی دارد که روزی ها را از طلوع فجر تا طلوع خورشید تقسیم می کند.

دوم _ از سحر تا طلوع خورشید؛ مانند این روایت از امام باقر علیه السلام:

اِنَّ اللّه تَعالی يُحبُّ مِنْ عِبادِه الْمُؤمنينَ كُلَّ دُعاءٍ فَعَلَيكُم بِالدُّعاءِ فِی السَّحرِ

۱- محقق طبرسی، مستدرک الوسائل، مؤسسه آل البیت علیهم السلام لاحیاء التراث، ۱۴۰۹ ه . ق، چ ۲، ج ۵، صص ۵۷ و ۲۰۰؛ محقق بحرانی، الحدائق الناظره، تحقیق: محمدتقی امیرانی، قم، جماعه المدرسین، ج ۸ ، ص ۵۱۵؛ بحارالانوار، ج ۵، ص ۱۴۷؛ ج ۸۲ ، ص ۳۲۳.

إلی طُلوعِ الشَّمسِ، فَإنَّها ساعَهٌ تُفتَحُ فِیها أبوابُ السَّماءِ وَ تهبُ الرِّیاحُ و تُقسَّمُ فِیها الْأرزاقُ و تُقْضی فِیها الْحَوائِجُ العِظامُ.(۱)

خداوند متعال تمام دعاها را از بندگانش دوست دارد. پس بر شما باد دعا کردن در سحر تا طلوع خورشید؛ زیرا در این زمان درهای آسمان گشوده است و بادها می وزند و روزی ها تقسیم می گردد و حاجت های بزرگ در آن برآورده می گردد.

براساس این دو روایت، زمان تقسیم روزی از آغاز سحر تا طلوع خورشید است و منحصر در سحر و یا پس از طلوع فجر نیست.

دو ـ چگونگی افزایش روزی

درباره چگونگی افزایش روزی، نمی توان نظر دقیق و قاطعی داد، بلکه در این باره دو احتمال وجود دارد.

احتمال اول اینکه بگوییم، بنابر ظاهر روایت ها، افزایش روزی تنها معلول بیدار شدن در سحر نیست، بلکه افزون برآن، عامل دیگری مانند دعا کردن، ذکر خداوند، به پا داشتن نماز شب یا انجام کار اقتصادی برای دست یابی به این مهم شرط است.

احتمال دوم این است که بگوییم افزایش روزی از آثار و برکات بی واسطه سحرخیزی است، بدون اینکه به عامل دیگری نیاز باشد. ناگفته پیداست که بنابراین احتمال، اگر به همراه سحرخیزی، نماز شب و یا دعا کردن و مانند آن باشد، مقدار افزایش روزی هم به همان نسبت بیشتر خواهد گردید. کلام

۱- بحارالانوار، ج ۸۴ ، ص ۱۶۵؛ وسائل الشیعه، ج ۶ ، ص ۴۹۶؛ قطب الدین راوندی، الدعوات، تحقیق: مدرسه الامام المهدی، ۱۴۰۷ ه . ق، چ ۱، ص ۳۴.

برخی از عارفان و بزرگان اهل دل مانند مرحوم شاه آبادی؛ که پیش تر آمد، به همین احتمال اشاره دارد.

سه ــ تأثیر دعای بین الطلوعین در کسب روزی

از مطالب گذشته روشن شد که افزایش روزی به طور حتم از پی آمدهای (باواسطه یا بی واسطه) سحرخیزی است. براساس روایت ها، روزی به دست آمده از سحرخیزی، ویژگی های خاصی دارد. روزیی که از دعای سحرگاهی نصیب انسان می گردد، معادل کار و تلاش بر روی زمین است. امیرالمؤمنین علی ابن ابی طالب علیه السلام در این زمینه می فرماید:

وِ اللّه إنَّ ذِکْرَ اللّهِ بَعدَ صَلاهِ الْغداءِ إلی طُلوعِ الشَّمسِ أَسرعُ فِی طَلَبِ الرِّزقِ مِنَ الضَّربِ فِی الْأرضِ.(۱)

به خدا سوگند، ذکر و یاد خداوند پس از نماز صبح تا طلوع آفتاب در طلب روزی سریع تر عمل می کند از کار و کوشش بر روی زمین.

حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله نیز می فرماید:

وَالَّذی نَفْسُ مُحمّدٍ بیَدِه لَدُعاءُ الرَّجُلِ بَعدَ طُلوعِ الْفَجرِ إلی طلوع الشَّمسِ لَأنْجَحُ فِی الْحاجاتِ مِنَ الضّاربِ بِما لَهُ فِی الْأرضِ.(۲)

سوگند به خدایی که جان محمد در دست او است، دعای انسان بعد از طلوع فجر تا طلوع خورشید، کام یاب تر است از کار بر روی زمین در برآورده شدن حاجات.

۱- شیخ طبرسی، مکارم الاخلاق، منشورات الشریف الرضی، ۱۳۹۲ ه . ق، ج ۶،ص ۳۰۵؛ مستدرک الوسائل، ج ۵،ص ۵۸.

۲- مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۵۷؛ احمد بن حیون التمیمی، دعائم الاسلام، تحقیق: آصف بن علی اصغر فیضی، دارالمعارف، ۱۳۸۳ ه . ق، ج ۱، ص ۱۶۷.

امام صادق علیه السلام نیز بیداری بر حالت نماز بین الطلوعین را پرثمرتر از کار بر روی زمین می داند. ایشان می فرماید:

هرکس نماز صبح بخواند و تا طلوع خورشید مکث کند و بر حالت نماز باشد، ثمره این عمل او در طلب روزی از کار بر روی زمین بیشتر است.(۱)

با این بیان روشن می شود که چرا در آموزه های اسلامی خواب بین الطلوعین بی خردی و بلاهت(۲) شمرده شده است.

۴. آثار اجتماعی

اشاره

تا اینجا به پاره ای از پی آمدهای سحرخیزی اشاره شد. در ادامه، برخی از پی آمدهای اجتماعی این مسئله را مطرح می کنیم. البته برخی از پی آمدهای سحرخیزی که پیشتر بیان شد، در نگاهی دیگر رویکرد اجتماعی است و می تواند به عنوان اثر اجتماعی معرفی شود. ازاین رو، در اینجا به آنها اشاره ای نمی کنیم.

الف) تنظیم وقت

اهتمام به سحرخیزی، ناخودآگاه زندگی انسان را تحت تأثیر گذاشته و انسان را منظم و زندگی او را نظام مند می کند. سرگذشت انسان های موفق حکایت از آن دارد که آنان با سحرخیزی، به هدف های مادی و معنوی بسیاری رسیده اند. همچنین جامعه های متمدن، جوامعی هستند که عنصر

۱- شیخ طوسی، من لایحضره الفقیه، تحقیق: علی اکبر غفاری، جامعه المدرسین، ۱۴۰۴ ه . ق، چ ۲، ج ۱، ص ۵۰۳.

۲- امام باقر علیه السلام می فرماید: «خواب اول روز، بی خردی و بلاهت است». طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳۰۵.

سحرخیزی در زنـدگی آنها نقش چشم گیری دارد. در مقابل، انسان های نامنظم در وقت، از برخاسـتن در سـحر و سپیده دم و کسب فیض از برکت های آن محرومند و اگر هم برخیزند، سحرخیزی آنها برهه ای و مقطعی است؛ نه یک برنامه همیشگی و روزانه؛ زیرا مـوفقیت در این امر وابسـته به آن است که نخست انسـان امـوری را به عنوان اصـل، در زنـدگی خویش بپـذیرد و سپس به آن اصل ها پای بند باشد. ساعت بیداری و خواب انسان سـحرخیز کاملاً مشـخص است و مقدار خواب و استراحت او نیز در طول شبانه روز، هماهنگ با شـرایط جسـمانی اوست. چنین انسانی در سحرها برنامه مخصوصی دارد. ازاین رو، پس از بیـدار گشـتن از خواب به هنگـام سـحر هرگز سـردرگم نیست و از تمـامی لحظه ها به خوبی اسـتفاده می کنـد. از سوی دیگر، فعالیت ها و برنامه های دیگر او در جامعه و خانواده همچون دیـد و بازدید از اقوام، مطالعه روزانه، خوردن شام و صـبحانه و... همگی با توجه به این برنامه شکل می گیرد.

ب) کاهش تراکم ترافیک

یکی از مشـکلات اجتماعی در جوامع امروزی، به ویژه در کلان شـهرها مسـئله ترافیک می باشـد که پی آمـدهای متعـددی از جملـه مشـکلات روحی و پی آمـدهای منفی اقتصـادی بـه همراه دارد. تراکـم ترافیـک بـه ویژه در نـواحی مرکزی شـهرهای پرجمعیت در ابتدای روز، هدر رفتن مقادیر هنگفتی سوخت و نیز اتلاف وقت را به دنبال دارد. از سوی دیگر، به طور مسـتقیم به افزایش آلودگی های هوا و صـدا در آن محـدوده می انجامـد که پی آمـدهای ویرانگر جبران ناپـذیری بر محیط زیست می گذارد.

ص:۵۶

سحرخیزی می تواند راهکاری مناسب در کاهش ترافیک در آغاز روز باشد. اگر هر یک از افراد جامعه، ملتزم گردند که هنگام صبح، کمی زودتر از منزل خارج شوند و برنامه حرکت خود را برای پیش از ساعت های ترافیک تنظیم کنند، به طور طبیعی، بخش زیادی از گره ترافیک گشوده می شود.

ص:۵۷

فصل سوم: آسیب شناسی خواب سحرگاهی

پی آمدهای خواب سحرگاهی

اشاره

همان گونه که گذشت، سحرخیزی، آثار و برکات فراوانی برای فرد و جامعه در پی دارد. در مقابل این پی آمدهای خجسته، خواب سحرگاهی نه تنها مانع رسیدن به این برکات است، بلکه افزون بر آن، دارای پی آمدهای منفی است که گریبان گیر فرد می گردد. در این فصل، به بررسی پاره ای از این پی آمدها می پردازیم.

۱. اتلاف عمر

بررسی آمار طول عمر مردم کشورهای مختلف جهان و نیز پژوهش های کارشناسان مدیریت زمان، مؤید این واقعیت است که بخش عمده موفقیت هرکس در جهت عملی شدن اهداف، آرمان ها و آرزوهایش به استفاده مؤثر و بهینه از وقت بستگی دارد. مثلاً ـ برای پر کردن ظرفی از آب، می توان آن را زیر شیر قرار داد و قطره قطره پر کرد و یا با بازکردن شیر، ظرف را به سرعت پر کرد. به همین ترتیب، هرکس با کنترل وقت خویش، می تواند دست یابی به اهدافش را سرعت بخشیده و سرنوشت خود را تا حد ممکن کنترل کند.

بنابراین و با توجه به پی آمدها و برکات سحرخیزی روشن می شود که خواب در این زمان، برای رسیدن به اهداف و آرمان ها نه تنها صحیح نیست،

ص:۵۸

بلکه ناعاقلانه است. در آموزه های اسلامی نیز این خواب، بلاهت و بی خردی دانسته شده است. متأسفانه کم نیستند افرادی که این فرصت طلایی را بدون استفاده بهینه از کف می دهند. این گونه افراد فراموش کرده اند که این عمر گران مایه محدود است و در ورای تک تک این لحظه های طلایی، معجزه ای نهفته است؛ معجزه ای که دست یابی ما را به آرمان هایمان پر شتاب می کند.

۲. کم شدن عمر

مقتضای فطرت آدمی این است که هماهنگ با طبیعت با فرا رسیدن شب، دست از کار بکشد و به استراحت بپردازد تا بدین وسیله تجدید قوا کند. از سوی دیگر، با طلوع آفتاب، فعالیت روزانه خویش را آغاز کند.

خداوند متعال این مطلب را به انسان گوشزد می کند و می فرماید:

وَ جَعَلْنا نَوْمَکُمْ سُباتًا وَ جَعَلْنَا اللَّیْلَ لِباسًا وَ جَعَلْنَا النَّهارَ مَعاشًا. (نباء: ۹ _ ۱۱)

و خواب شما را (مایه) آسایش گردانیدیم و شب را (برای شما) پوششی قرار دادیم و روز را (برای) معاش (شما) نهادیم.

حال اگر فردی شب تا دیروقت بیدار باشد و صبح را به خواب سپری کند، بدیهی است که نوعی ناهماهنگی بین فعالیت عمومی بدن انسان و فعالیت عمومی طبیعت به وجود آورده است. در این ناهماهنگی، اگرچه به ظاهر ساعت های فعالیت افزایش یافته، ولی در واقع، از یک سو زمان استفاده بهینه از لحظه ها در طول شبانه روز، کاهش می یابد و از سوی دیگر، مقاومت بدن در اثر مداومت بر بی خوابی کاهش می یابد. ازاین رو، زمینه شیوع انواع بیماری ها فراهم می شود و از طول عمر طبیعی انسان به طور محسوسی کاسته

ص:۵۹

می شود؛ زیرا نوری که در روز تابیده می شود، باعث فعال شدن اکسیژنی می شود که همواره تنفس می کنیم. این اکسیژن فعال، به تشدید فعالیت در انسان کمک می کند و از میزان خواب طبیعی می کاهد.(۱) از سوی دیگر، خواب روز، مانند خواب شب، آرامش دهنده نیست؛ زیرا افزایش انرژی طبیعت، از اذان مغرب شروع می شود و تا اذان صبح افزایش می یابد؛ به گونه ای که هنگام اذان صبح، انرژی طبیعت به اوج خود می رسد و از اذان صبح تا اذان مغرب کم کم کاسته می شود. خوابیدن در زمان افزایش انرژی طبیعت، سبب نشاط عصبی انسان می شود.(۲) این دو امر، سبب می گردد که جای گزینی خواب شب با روز به کاهش طول عمر کمک کند.

۳. خواب آلودگی و خستگی در طول روز

از دیگر آسیب های خواب بین الطلوعین که آدمی را به سستی می کشاند، خواب آلودگی و احساس خستگی در طول روز است. تجربه نشان می دهد که با خوابیدن پس از نماز صبح، بدن همچنان خسته و بی انگیزه است. این خستگی پس از برخاستن نیز تا نزدیک ظهر، در تن آدمی باقی می ماند و با خمیازه های پی درپی و سستی و بی حالی بدن، خود را نشان می دهد و این امر سبب پایین آمدن بازده کار می شود. در مقابل، افراد سحرخیز، در طول روز، سرزنده و پرتکاپو هستند و امور روزانه خود را با شادابی و نشاط بیشتری انجام می دهند.

ص:۶۰

۱- نک: احمد صبور اردوبادی، آیین بهزیستی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۸، ج ۲، ص ۵۹.
۲- مجتبی حورایی، همه چیز با خدا ممکن است، دکلمه گران، چ ۹، صص ۷۹ و ۸۰.

۴. غافل ماندن از یاد خدا

غفلت براساس باورهای اسلامی ریشه اصلی بدبختی و تباهی آدمی و آبشخور تمام مفاسد و بدی هاست. غفلت و بی توجهی از مبدأ هستی بخش، آن گونه تأثیر نامطلوب بر وجود آدمی می گذارد که ارزش او را از مقام خلیفه اللهی به مقام چارپایان می رساند. قرآن در این باره می فرماید:

أُولئِکَ کَالْأَنْعامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولئِکَ هُمُ الْغافِلُونَ. (اعراف: ۱۷۹)

آنان همانند چارپایان و بلکه گمراه تر از چارپایان هستند. آنان همان غفلت زدگانند.

همین آفت برای خواب سحرگاهی بس که این خواب سبب می شود انسان از جمله غافلان و غفلت زدگان به شمار آید. در متون اسلامی از زمان ما بین الطلوعین و زمان مابین غروب خورشید و زوال شفق به عنوان ساعت های غفلت یاد شده است. شیطان که کاری جز گمراه کردن بندگان خدا ندارد، لشکریانش را در این زمان پراکنده می کند تا بنی آدم را از یاد پروردگار باز دارند. ازاین رو، پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله به پیروان خود توصیه می فرماید که در این دو برهه از زمان، ذکر و یاد خداوند را بیشتر کنند و از شر شیطان رجیم به خالق جهانیان پناه ببرند.(۱)

چه بسا، یکی از دلایل نهی کردن از خواب بین الطلوعین از سوی ائمه اطهار علیهم السلام نیز همین باشد. امام سجاد علیه السلام در این زمینه، خطاب به ابوحمزه

۱- نک: اصول کافی، ج ۲، ص ۵۲۲.

می فرماید: «هرگز پیش از طلوع خورشید مخواب، من این خواب را برای تو، دوست ندارم».(۱)

فراموش نکنیم که امر و نهی های شرعی، همگی تابع مصالح و مفاسد است. بنابراین، این نهی به آفات و آسیب هایی اشاره دارد که حضرت دوست ندارد آنها گریبان گیر دوستانش شود.

۵. مانع گشتن از رسیدن روزی

به همان اندازه که سحرخیزی مایه برکت و افزایش روزی است، خواب سپیده دم نیز مانع از رسیدن روزی است. امام صادق علیه السلام دراین باره می فرماید: «نَومُ الغَداهِ شُؤم تَطْرُدُ الرِّزقَ؛ خواب سپیده دم، شوم است و روزی را فراری می دهد».(۲)

این مسئله به این سبب است که بخشی از روزی در این زمان تقسیم می شود و هرکسی که این زمان را به غفلت سپری کند، بهره ای از این تقسیم روزی نخواهد برد. حضرت در ادامه، شاهدی برای گفته خود می آورند و می فرماید:

«مَنّ» (گز انگبین) و «سلوی» (بلدرچین) در فاصله بین طلوع فجر و طلوع خورشید برای بنی اسرائیل فرو فرستاده می شد. اگر فردی در این زمان خواب می ماند، سهم او فرستاده نمی شد (و به دست او نمی رسید) و این فرد پس از برخاستن از خواب، دیگر سهم خود را نمی یافت. و بنابراین، ناچار بود (که) از دیگران درخواست کند که چیزی به او بدهند.(۳)

۱- وسائل الشیعه، ج ۶ ، ص ۴۹۹.
۲- وسائل الشیعه، ج ۶ ، ص ۴۹۶؛ من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۵۰۲.
۳- همان.

خواب نوشین بامداد رحیل

باز دارد پیاده را زسبیل

۶. زرد شدن بدن

از جمله پی آمدهای خواب بین الطلوعین این است که موجب بروز ناراحتی های جسـمی می شود. امام صادق علیه السلام می فرماید: «خواب صبح، شوم و بدبختی است، روزی را منع و رنگ چهره را زرد می کند».(۱)

۱- نک: وسائل الشیعه، ج ۶، ص ۴۹۶.

فصل چهارم: آداب سحرخیزی

اشاره

دین باوران و خداپرستان راستین، برای اینکه در زمان خواب و استراحت نیز در جرگه عابدان قرار گیرند، هرشب هنگام خواب، وضو ساخته و با تنی طاهر به بستر خواب می روند و در عین حال که تن را به سوی کوی معشوق _ کعبه معظمه _ قرار می دهند، دل را نیز به جانب محبوب گراییده و با یاد و ذکر او می خوابند.

در آرزوی رویت ما و امیدواری

در عشرت وصالت ما و خیال خوابی

روم به خواب که شاید تورا به خواب بینم

کجاست خواب مگر خواب را به خواب بینم

آن گاه در دل شب سر از خواب برمی دارند و سحر خود را با آدابی مخصوص می گذرانند.

۱. آداب سحر

الف) مسواک زدن

یکی از زیباترین سنت های ائمه اطهار علیهم السلام که یاران خویش را به آن تشویق می کرده اند، مسئله بهداشت دهان و مسواك زدن دندان ها بوده است.

ص:۶۴

امروزه با پیشرفت دانش، فایده های بسیاری برای این عمل کشف شده است. یکی از کارهای مطلوب سحر می تواند مسواک زدن باشد. روایات فراوانی در این زمینه از ائمه هدی علیهم السلام وارد شده است.

ب) نماز شب

از برجسته ترین اموری که بر هر مسلمانی نیکو است و زمان آن هم در سحرگاهان می باشد، نماز شب و تهجد سحرگاهی است. آیه ها و روایت های فراوانی درباره فضیلت نماز شب و نکوهش ترک کنندگان آن وجود دارد. در فضیلت این نماز همین بس که امام صادق علیه السلام می فرماید: «لَیسَ مِنْ شَیعتِنا مَنْ لَم یُصلِّ صَلاهَ اللَّیل؛ کسی که نماز شب نخواند، از شیعیان و پیروان ما نیست».(۱)

ج) تلاوت قرآن

قرآن مجید کتاب زندگانی است که انس با آن و مراقبت در تلاوتش سزاوار هر انسان باایمانی است. در روایتی آمده است:

اِنَّ هذِه الْقُلوبَ لَتَصدَأُ کَما یَصْدأُ الْحَدیدُ وَ إنَّ جَلاها قَراءَهُ الْقُرآنِ.(۲)

این دل ها همانند آهنی است که زنگ می زند و بی گمان، جلای آن قرائت قرآن است.

اگرچه تلاوت قرآن در هر فرصتی پسندیده و نیکو است، ولی همدمی با قرآن و سیراب گشتن از جرعه های زلال این سرچشمه جوشان وحی در تاریکی شب، لذت و شیرینی ویژه ای دارد که تنها شب زنده داران از آن

۱- المقنعه، ص ۱۱۹؛ وسائل الشیعه، ج ۸، ص ۱۶۲؛ بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۶۲ .

۲- ترجمه ارشاد القلوب، ص ۳۱۲؛ الدعوات، ص ۲۳۷؛ مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۱۰۴؛ کنزالعمال، ج ۱، ص ۵۴۵.

آگاهند. خداوند متعال این مطلب را در آغاز سوره مزمل به رسول اکرم صلی الله علیه و آله گوشزد می کند و از او می خواهد که در نیمه های شب سر از خواب برداشته و آیات روح بخش قرآن را تلاوت کند: «و رتّل القرآن ترتیلا».

همه شب تا سحر آن عشق بازان

زشوق دوست چون شمع گدازان

کنند از فکر در آیات قرآن

هزاران درد جان خویش درمان

کتاب عشق قرآن است دریاب

صحیفه سدّ سبحان است دریاب

می شیرین پاک آسمان است

زقرآن جو که تاک آسمان است

شهود غیبی و غیب شهودی است

صعود قوسی و قوس صعودی است

خوشا آنان که شب ز این دفتر عشق

همی خوانند نام دلبر عشق

خوشا آنان که هر شب تا سحرگاه

بدین خوش نغمه از دل برکنند آه

الهی قمشه ای

د) تفکر

اندیشیدن و تفکر از دیگر کارهای شایسته در سحرگاهان است که

خداوند سبحان آن را به انسان سفارش می کند و سزاوار است که این موهبت الهی درباره مهم ترین مسائل سرنوشت ساز به کار گرفته شود. ریشه ای ترین مسائلی که برای هر انسان آگاه مطرح است و در سرنوشت فردی و اجتماعی بشر نقش اساسی ایفا می کند، این گونه پرسش هاست که «از کجا آمده ام؟»، «به کجا خواهم رفت؟» و «چگونه؟»:

روزها فکر من این است و همه شب سخنم

که چرا غافل از احوال دل خویشتنم

از کجا آمده ام، آمدنم بهر چه بود؟

به کجا می روم؟ آخر ننمایی وطنم

مانده ام سخت عجب کز چه سبب ساخت مرا

یا چه بوده ست مراد وی از این ساختنم

ص:۶۷

ـ(مولوی)ـ

امام سجاد علیه السلام شبی از خواب برای نماز شب برخاست، هنگام وضو گرفتن ناگهان چشمشان به آسمان افتاد و با حالتی خاص به درخشش ستارگان نگاه کرد و غرق در تفکر شد؛ به گونه ای که وقتی سپیده سحر دمید و صدای مؤذن بلند شد، هنوز دستان امام در ظرف آب بود.(۱)

اندیشه آن حضرت در آفرینش ستارگان و آفریدگار آنها بود و در حقیقت، سیمای مبدأ هستی را در آینه ستارگان می دید.

۲. برخی اعمال بین الطلوعین

الف) نافله صبح

در اسلام، نمازهای مستحبی فراوانی وجود دارد که آنها را نافله گویند. در بین نمازهای مستحبی، نافله های شبانه روز که نافله صبح یکی از آنها است، از جایگاه والایی برخوردارند. نافله صبح، دو رکعت است و زمان آن پس از اذان صبح و قبل از نماز صبح می باشد. یکی از مهم ترین و نخستین اعمال مستحبی بین الطلوعین، به جا آوردن نافله صبح است.

ب) ادای فریضه نماز صبح در اول وقت

نماز تجلی عشق در آینه عرفان است و نردبان صعود بر بام نور. نماز گشایش دروازه های دعاست و بارش ابر کرامت بر کویر تشنه وجود آدمی. به جا آوردن نماز صبح در اول وقت، از دیگر آداب بین الطلوعین است. در متون روایی بر اقامه نمازها، به ویژه نماز صبح، در اول وقت سفارش فراوان

ص:۶۸

۱- نک: محمدی اشتهاردی، داستان دوستان، ج ۴، قم، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، چ ۳، ص ۹۸.

شده است.

شاید بتوان فلسفه تأکید براین مطلب را این گونه بیان کرد که آدمی با برپا کردن نماز، پا به پای تحولات طبیعت و دگرگونی هایی که در وضع جسمی و روحی او شکل می گیرد، به خالق هستی پناه می برد. اول وقت در نمازهای روزانه، با یک تحول مهم در سراسر طبیعت هم زمان است؛ زیرا طلوع فجر (زمان فریضه صبح) ابتدای تابش نور و زوال ظهر (هنگامه نماز ظهر و عصر) آغاز کاهش شدت نورافشانی خورشید به سوی زمین است. اول وقت نماز مغرب و عشاء نیز با قطع کامل نورخورشید از کره زمین و آغاز تاریکی شب هم زمان است.

ازاین رو، اسلام با توجه به نقش و اثر نور در روح و روان آدمی، برای ایجاد هماهنگی بین فطرت انسان با قوانین طبیعت و برخورداری از آثار مفید آنها در زندگی مادی و معنوی، برپایی نماز را پیش بینی کرده است. نماز در اول این زمان ها، بی تردید به لطافت روح و آمادگی قلب در انسان کمک می کند.

ج) فراگیری دانش

یکی از بهترین زمان های تحصیل گوهر علم و معرفت، سحر و بین الطلوعین است. سرگذشت زندگی بزرگان عرصه علم و دانش، بهترین مؤید این مطلب است. از سوی دیگر، حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله نیز دوستداران دانش را به این امر سفارش می کند و می فرماید: «اُغْدُوا فِی طَلَبِ الْعِلمِ فَإنَّ الْغُدوَّ بَرَکَهٌ وَ نَجاحٌ؛ در طلب علم زودخیز باشید، زیرا زودخیزی مایه برکت و

ص:۶۹

کام یابی است».(1)

ازاین رو، فراگیری علم یکی از مهم ترین اعمال در این زمان است.

امام خمینی رحمه الله و هم حجره ایشان آیت الله _سید محمدصادق لواسانی _ که بیشتر درس ها را با یکدیگر مباحثه می کردند، صبح زود را برای مباحثه های خود برگزیده بودند. ایشان در این باره می گوید: «حتی در سفرها و زیارت که گاهی مشهد مشرف می شدیم، در هر فرصتی که حاصل می شد مشغول مباحثات علمی فلسفی می شدیم. در مدرسه فیضیه، صبح های زود، در کنار رودخانه ساحلی مشغول مباحثه می شدیم. حتی در روزهای سرد هم این کار انجام می شد و چقدر زیبا و با لطف و صفا، صورت می گرفت».(2)

د) ورزش صبح گاهی

امروزه ورزش به عنوان یک ضرورت و نیاز اساسی در زندگی افراد، به طور فزاینده ای مورد توجه قرار گرفته است. از آثار مثبت این امر، تأمین سلامتی و بهداشت جسمانی و روانی و کاهش هزینه های درمانی است. ورزش و تمرین جسمانی خون را به گردش وا می دارد و چربی و کالری ها را می سوزاند و خطر ابتلا به بسیاری بیماری ها را کاهش می دهد.

ورزش صبح گاهی می تواند از دیگر کارهای بین الطلوعین باشد. این امر _ حتی مقدار کمی از آن _ سبب می شود که فرد احساس شادی کند و نگرانی هایش کاهش یابد. ورزش صبح گاهی تأثیر شگفت انگیزی در بالا بردن بازده فعالیت های آدمی دارد.

۱- منیه المرید، ص ۲۶۶؛ جلال الدین سیوطی، الجامع الصغیر، بیروت، دارالفکر، ۱۴۰۱ ه . ق، چ ۱، ج ۱، ص ۱۸۳.
۲- روزنامه رسالت، ۲/۴/۱۳۶۸، مباحثه با آیت الله لواسانی.

۳. ادعیه و اذکار سحر و بین الطلوعین

دعاها و ذکرهای مناسب این زمان فراوان است؛ به گونه ای که مجال بیان تمام آنها در این بخش نیست. بیشتر این دعاها و ذکرها در مفاتیح الجنان نقل شده است.

شمه ای از دستور العمل ها

گفتاری از ملا حسین قلی همدانی رحمه الله

این عارف بزرگ در نامه ای به یکی از سالکان می نویسد:

بعد از سعی در مراقبت، البته طالب قرب، بیداری و قیام سحر را لااقل یکی دو ساعت به طلوع فجر مانده الی مطلع الشمس از دست ندهد و نماز شب را با آداب و حضور قلب به جا بیاورد. و اگر وقتش زیادتر باشد، به ذکر یا فکر یا مناجات مشغول بشود، لیکن قدر معینی از شب باید مشغول ذکر با حضور بشود. در تمام حالاتش خالی از حزن نبوده باشد، اگر ندارد تحصیل نماید به اسبابش و بعد از فراغ، تسبیح سیده نساء علیه السلام و دوازده مرتبه سوره توحید و ده مرتبه «لا اله الا الله وحده لا شریک له، له الملک» الی آخر و صد مرتبه «لا اله الا الله» و هفتاد مرتبه استغفار بخواند. قدری از قرآن شریف تلاوت نماید و دعای معروف صباح، یعنی یا من دَلَعَ لسان الصباح الی آخر البته خوانده شود.(۱)

سخنی از شیخ محمد بهاری رحمه الله

این عارف کامل، در نامه ای به یکی از دوستانش به نام ــ شیخ احمد تبریزی ــ چنین می نگارد: «در هر مرتبه که هستی، آن نیم رمق که داری، آن قدر را که به

۱- تذکره المتقین، صص ۲۱۱ ــ ۲۱۳.

سهولت می توانی به عمل آوری، اگر در آن مسامحه ای نکردی، آن را به جا آوردی، یک چنین هم بر قوت تو می افزاید، بلکه زیاده؛ زیرا که فرمود: تو یک وجب بیا، من یک زراع و اگر مسامحه ای کردی، آن مقدار قوتت هم در معرض زوال است. مثلاً شب را تا صبح خوابیدی، بنای بیداری داشتی نشد. حالا که اول صبح است تا ملتفت شدی پاشو. بین الطلوعین را بیدار بودن، این خودش هم فیض علی حدّه و توفیقی است از جانب حضرت اله (جل جلاله). این را به مسامحه بر خودت تقویت مکن. به شیطان گوش نده که می گوید حالا وقت برای نماز صبح زیاد است. قدری بخواب. غرض او معلوم است و همچنین در مجلسی نشستی خیلی لغو و بیهوده گفتی دلت سیاه شد، اما می توانی نیم ساعت زودتر پاشوی به تدبیر و حیل، پس این نیم ساعت را از دست مده. بلند شو و مگو چه فایده دارد؟ من از صبح به خرابی مشغولم، باز می توانی به این جزئی خیلی از کارها پیش ببری، ان شاء الله تعالی.

پس بر شیخ احمد لازم آمده عمل کردن این ترتیب که می نویسم: اولاً هر کاری دارد، باید اوقات خود را ضایع نکند. (نباید) بعضی از اوقات او مهمل در برود. باید برای هر چیز وقتی قرار دهد، اوقات او منقسم گردد؛ وقتی را وقت کسب و تحصیل و معاش خود قرار دهد و وقتی را برای رسیدگی به امور اهل و عیال خود و وقتی را برای خور و خواب خود قرار دهد. ترتیب اینها را به هم نزند تا همه اوقات او ضایع گردد.

مهما امکن، اول شب را وقت خواب قرار دهد. بی خود ننشیند آخر شب از او فوت شود و او را خواب ببرد. با طهارت بخوابد و ادعیه مأثوره را

بخواند، خصوص تسبیح حضرت صدیقه طاهره علیهاالسلام و در سیری شکم هیچ وقت خود را جنب نکند و پیش از صبح بیدار شود. تا بیدار شد سجده شکر به جا آورد. اگر خودش هم بیدار نمی شود، اسباب بیداری را فراهم آورد. بعد از بیدار شدن به اطراف آسمان نگاه کند».(۱)

۱- تذکره المتقین، صص ۱۰۴ _ ۱۱۰؛ مجله حوزه، ش ۲، ص ۶۰ و ۶۱ ؛ ش ۳، صص ۵۱ و ۵۲.

فصل پنجم: موانع سحرخیزی و راهکارهای رفع آن

اشاره

پس از شناخت اهمیت سحرخیزی و آشنایی با پی آمدهای مطلوب آن، نخست باید موانع سحرخیزی بررسی شود و سپس عوامل دست یابی به این امر مهم بیان گردد. تا به این وسیله، زمینه برای زنده کردن روحیه سحرخیزی در خانواده و جامعه فراهم گردد.

۱. موانع سحرخیزی

اشاره

موانع زیادی در این زمینه وجود دارد. این موانع را می توان در قالب موانع فردی، موانع اجتماعی و موانع تربیتی، دسته بندی کرد.

الف) موانع فردی

اشاره

برخی از موانع سحرخیزی، موانع فردی و شخصی است و به اجتماع یا تربیت خانواده و مدرسه و یا فرهنگ مرتبط نیست. به بیان دیگر، دلیل بیدار نشدن در سحر رفتارهای خود فرد است؛ همچنانکه رفع این موانع نیز به تغییر این رفتارهای نادرست بستگی دارد. در ادامه به پاره ای از موانع شخصی سحرخیزی اشاره می کنیم.

یک ـ پرخوری

یکی از ناپسندترین خلقیات انسانی پرخوری است که پی آمدهای منفی فراوانی برای انسان در بردارد. یکی از این پی آمدهای منفی که بی ارتباط با

موضوع بحث نیست، جلوگیری از بیداری در سحر و بین الطلوعین است. تجربه نشان می دهد پرخوری در شب، نه تنها سبب خواب های آشفته و پریشانی انسان است، بلکه مانع سحرخیزی هم است. ازاین رو، در آموزه های اسلامی، پرخوری، به ویژه در شب، نکوهش شده است.

امام علی علیه السلام می فرماید:

از پرخوری بپرهیزید که هر که پای بند به آن باشد، بیماری هایش زیاد می شود و خواب های پریشان می بیند.(۱)

در کلام نورانی خاتم الانبیاء صلی الله علیه و آله درباره نکوهش پرخوری آمده است:

نور حکمت در گرسنگی است و دوری از خدا در سیری است. دل ها را با زیاده خوردن و آشامیدن نمیرانید؛ زیرا دل نیز مانند کشت زار است که آب زیاد موجب نابودی آن می شود. پرخوری نکنید که نور معرفت از دل هایتان می رود.(۲)

ایشان در جای دیگر می فرماید:

با سه چیز طمع سه چیز را نداشته باش: طمع به شب زنده داری با سیر خوردن در شب؛ طمع به داشتن چهره شاداب و نورانی با خوابیدن در تمام شب؛ طمع به آسوده بودن از پیش آمدهای بد روزگار، با رفاقت کردن با فاسق ها.(۳)

ص:۷۵

۱- غرر الحکم، ح ۲۶۳۹.
۲- طبرسی، مکارم الاخلاق، منشورات الشریف الرضی، ۱۳۹۲ ه . ق، ج ۶ ، ص ۱۴۹؛ بحارالانوار، ج ۶۷ ، ص ۷۱؛ مستدرک سفینه البحار، ج ۲، ص ۱۳۴.
۳- مستدرك الوسائل، ج ۶ ، ص ۳۴۰.

دو _ بی برنامگی در کارها

نداشتن برنامه در انجام کارها از دیگر موانع سحرخیزی است. افراد ناتوان از اداره زمان، به طور معمول کارهای روزانه خویش را در وقت مخصوص انجام نمی دهند و آنها را به وقت دیگری موکول می کنند. ازاین رو، این گونه افراد شاید کار چندانی هم در روز نداشته باشند، ولی با این همه، تا آخر شب بیدار می مانند و پی گیر کارهای ناتمام خود هستند. بی گمان این نوع شب بیداری ها، سحرخیزی را از فرد می گیرد. از سوی دیگر، این افراد پذیرفته اند که «هر چه پیش آید، خوش آید» و به عنوان یک اصل، بدان پای بندند. نتیجه التزام به چنین اصلی، سرگردانی و آشفتگی در برنامه های شبانه روز است. این افراد بدون اینکه بخواهند، شب ها تا دیر وقت بیدارند و صبح ها نیز برخلاف شب تا دیر وقت در خواب.

سه _ سستی و تنبلی

سستی و تنبلی بلای جسم و روان و بستر مناسبی برای رشد بدی هاست. سستی و تنبلی، انسان را به ناتوانی روحی و جسمی دچار می کند. آن گاه انسان نسبت به کار بی علاقه می شود و کوچک ترین کارها در نظر انسان سخت ترین امور عالم می گردد. با این توصیف، یکی از علل خواب ماندن در سحر و بین الطلوعین همین امر است؛ زیرا برخی از مردم با اینکه تمام شرایط سحرخیزی برای آنها فراهم است، ولی، تنبلی کرده و صبح ها از خواب ناز برنمی خیزند.

این گونه افراد می توانند با توجه به پی آمدهای ویرانگر تنبلی و پی آمدهای مثبت سحرخیزی و مقداری اراده، این عادت ناپسند را ترک کنند.

چهار ـ گناه و نافرمانی

خواب در سحر و ما بین الطلوعین و نیز ترک سحرخیزی، یک نوع محرومیت از توفیق بزرگ الهی است. با کمال تأسف، برخی از مردم از این سفره گسترده الهی به دلیل گناه و نافرمانی محرومند؛ زیرا گناه پی آمدهای فراوانی دارد که مهم ترین آنها سلب توفیق است.

البته نباید گمان شود که هرکس سحرخیز نیست، گنه کار است، بلکه گناه می تواند برای برخی مانع سحرخیزی به شمار آید. مانند اینکه بگوییم ورزش نکردن باعث بیماری می گردد. این جمله به این معنا نیست که همه بیماران اهل ورزش نیستند.

از سوی دیگر، مراد از گناه در اینجا، گناه کبیره یا صغیره نیست، بلکه منظور، هر کار مکروه و یا ناشایستی است که به سلب توفیق از انسان کمک می کند و این در هر فردی متفاوت است. ممکن است کاری مانند خنده بی جا و یا کلام بیهوده، برای یک فرد سلب توفیق کند و برای دیگری نکند. به هر حال، گناه و نافرمانی یکی از موانع سحرخیزی است.

شهید مطهری درباره ـ حاج میرزا علی آقای شیرازی اصفهانی ـ رحمه الله می گوید: «یک شب در قم که ایشان مهمان ما بودند، ما را به منزل یکی از فضلای قم دعوت کردند و بعضی از اهل ذوق و ادب و شعر هم در آنجا بودند. در آن شب، بحث پیرامون شعر و ادب بود. تازه من آن شب فهمیدم که این مرد چقدر اهل شعر و ادب است و چقدر بهترین شعرها را در عربی و فارسی می شناسد. دیگران یک شعرهایی می خواندند، البته شعرهای خیلی عادی، شعرهای سعدی، شعرهای حافظ، ایشان هم می خواند و اظهار نظر می کرد که

این شعر از آن شعر بهتر است. این مضمون را این بهتر گفته است، فلان مضمون را فلان کس بهتر گفته است و کی چنین گفته، کی چنان گفته... شعر خواندن آن هم این جور شعرها که گناه نیست، اما در شب، شعر خواندن مکروه است. خدا می داند وقتی آمدم بیرون، چه بگویم، این آدم داشت می لرزید و با خود می گفت: من این قدر تصمیم می گیرم که شب، شعر نخوانم، ولی جلوی خودم را نمی توانم بگیرم. او «استغفرالله ربّی و اتوب الیه» می گفت؛ مثل کسی که یک معصیت بسیار بزرگ را مرتکب شده است. العیاذ بالله اگر ماها شراب خورده بودیم، این قدر مضطرب نمی شدیم که این مرد به واسطه یک عمل مکروهی مضطرب شده بود. این جور اشخاص چون محبوب خدا هستند، از ناحیه خدا یک نوع مجازات هایی دارند که ما و شما ارزش و لیاقت این جور مجازات ها را نداریم. هر شب این مرد اقلاً از دو ساعت به طلوع صبح بیدار بود و من معنی شب زنده داری را آنجا فهمیدم. معنی اینکه «شب مردان خدا روز جهان افروز است» را آنجا فهمیدم. معنی عبادت را آنجا فهمیدم. معنی خداشناسی را آنجا فهمیدم، معنی استغفار را آنجا فهمیدم، معنی حال را و معنی مجذوب شدن به خدا را آنجا فهمیدم. آن شب این مرد وقتی بیدار شد که اذان صبح بود، خدا مجازاتش کرد. تا بیدار شد ما را بیدار کرد و گفت: فلانی اثر شعرهای دیشب بود».(۱)

فردی نزد امیرالمؤمنین علی علیه السلام آمد و گفت: «یا علی من از نماز شب محروم شده ام،

ص:۷۸

۱- گفتارهای معنوی، ص ۱۲۰.

حضرت پاسخ داد: «تو مردی هستی که گناهانت تو را به بند کشیده است».(۱)

پنج ـ پرخوابی

از دیگر موانع سحرخیزی، پرخوابی است. برخی از مردم به خاطر این روحیه ناپسند، سحر و بین الطلوعین را هم به خواب می گذرانند.

یکی از نیازهای طبیعی انسان خواب است و ارضای آن، امری ضروری است؛ زیرا حیات جسمی، روانی و عقلی انسان بدان وابسته است؛ با این همه از نظر اسلام، ارضای خواب تابع میزان نیاز فرد است؛ یعنی خواب به میزانی که تعادل زیستی و روانی فرد را تحقق می بخشد، ضرورت دارد. اگر در خوابیدن زیاده روی شود، آثار منفی به دنبال خواهد داشت. ازاین رو، پرهیز از زیاده روی در خواب، در احادیث فراوانی وارد شده است. در پاره ای از روایات آمده است پرخوابی منفور پروردگار است. امام صادق علیه السلام در این زمینه می فرماید: «إنَّ اللّهَ عَزَّوَجلَّ یُبغِضُ کَثرةَ النَّومِ وَ کَثرَه الْفِراغِ؛ خداوند عزوجل از پرخوابی و بی کاری زیاد نفرت دارد».(۲)

در حدیثی دیگر آمده است «زیاده روی در خواب، سبب نابودی دین و دنیاست».(۳) با این توضیح، خواب زیاد موجب کاهش فرصت های دنیا و آخرت می گردد.

شش ـ ناآگاهی

نادانی و ناآگاهی از اصلی ترین موانع سحرخیزی است. اساسا نادانی و ناآگاهی عامل بسیاری از محرومیت ها در تمام ابعاد زندگی است؛ چنانکه

۱- بحارالانوار، ج ۸۷ ، ص ۱۴۶.

۲- اصول کافی، ج ۵، ص ۸۴ .

۳- همان.

آگـاهی ریشه و اساس بسـیاری از موفقیت هاست. کم نیسـتند افرادی که به ورزش، مطالعه، سـحرخیزی و... توجهی ندارنـد و خاسـتگاه این بی توجهی، چیزی جز نـادانی و ناآگـاهی نیست. اگر این افراد با برکات سـحرخیزی و آفت های ترک آن آشـنا شوند، نیرویی در آنها پدید می آید که آنان را به سوی سحرخیزی سوق می دهد و تنها راه علاج و چاره برای این افراد اطلاع رسانی گسترده است. از آنجا که یکی از وظایف و رسالت های صـدا و سـیما، اطلاع رسانی است، عملکرد این نهاد را در این زمینه، در فصل بعدی نقد و بررسی می کنیم.

هفت _ اعتقاد نداشتن به سحرخیزی

ممکن است هیـچ یـک از موانع یـاد شـده، سـد راه انسـان هـا در سـحرخیزی نباشـد، ولی با این همه در زمره سـحرخیزان قرار نگیرنـد. ایشـان از برکـات سـحرخیزی و آفت هـای ترک آن آگاهنـد، ولی چون ایمان و اعتقادی به سـحرخیزی ندارنـد و پی آمدهای آن را باور نکرده اند، سحرخیز نیستند. بنابراین، نداشتن اعتقاد و ایمان از دیگر موانع سحرخیزی می تواند باشد.

ب) موانع اجتماعی

اشاره

برخی از موانع سـحرخیزی، در امور اجتمـاعی و فرهنگی جـامعه ریشه دارد و رفع این موانع نیز بـا برنامه ریزی و تـدبیر متولیان فرهنگی و اجتماعی امکان پذیر است.

یک _ شب نشینی

یکی از شایع ترین موانع سـحرخیزی، شب نشـینی و پرداختن به کارهای بیهوده است. مجالسی که تا پاسی از نیمه شب به طول می انجامد که نه به کار

ص:۸۰

دنیا می آید و نه به کار آخرت. اگر در این شب نشینی ها گناهی هم صورت نگیرد، ولی با این همه بسیار مورد نکوهش قرار گرفته است؛ زیرا از یک سو باعث ضایع شدن وقت می شود و آدمی را از یاد خداوند غافل می سازد و از سوی دیگر، با این گونه شب نشینی ها دیگر نمی توان توقع سحرخیزی داشت؛ زیرا دیگر بدن توان بیدار ماندن در سحر یا بین الطلوعین را ندارد و این زمان های طلایی به رایگان از کف می رود.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این زمینه می فرماید: «شَرُّ ما شَغَلَ بِهِ الْمَرءُ وَقْتَه الْفُضولُ؛ بدترین چیزی که انسان به آن وقت خود را مشغول می سازد، زیاده کاری هایی است که به کار نمی آید».(۱)

فراموش نکنیم که موفقیت ما در زندگی به چگونگی استفاده از گوهر گران بهای وقت، به ویژه زمان سحر تا طلوع آفتاب بستگی دارد؛ نه تنها موفقیت مالی، بلکه موفقیت در تمام سطوح زندگی و متأسفانه کم نیستند افرادی که از این مسئله مهم غافل هستند.

دو _ تماشای برنامه های تلویزیونی آخر شب

می توان برنامه های جذاب تلویزیون را یکی از گسترده ترین موانع سحرخیزی دانست. پخش این برنامه ها درساعت های آخر شب، سبب محرومیت از سحرخیزی برای بسیاری از مردم است.

مسئولان رسانه ملی می توانند زمان این گونه برنامه های جذاب را تغییر

۱- غرر الحکم، ج ۱، ص ۴۰۳.

دهند و یا دست کم تکرار آن را در ساعت مناسبی پخش کنند تا افراد علاقه مند بتوانند هم به تماشای برنامه برسند و هم خواب سرشب را از دست ندهند.

سه _ باز بودن فروشگاه ها و مجتمع های بازرگانی تا دیر وقت

اگر نگاهی گذرا به شهرها، به ویژه کلان شهرها بیندازیم، خواهیم دید که کار و کوشش و فعالیت های اقتصادی در بازارها و فروشگاه ها و مجتمع های بازرگانی، دیر هنگام آغاز می شود و در مقابل شب ها تا دیروقت ادامه دارد. این مسئله تأثیر منفی بر برخی افراد می گذارد و بی شک، برای فرد سحرخیز مشکل آفرین است؛ در حالی که اگر این مکان ها، کار خود را صبح زود آغاز کنند و شب ها نیز سرشب، به کار خود پایان دهند، نه تنها خود از ره آوردهای مثبت سحرخیزی برخوردار می گردند، بلکه سبب از میان رفتن یکی از موانع سحرخیزی در دیگران می شوند.

چهار _ طولانی شدن مراسم های مذهبی تا نیمه شب

سوگواری و عزاداری برای ائمه اطهار در فرهنگ تشیع از جایگاه والایی برخوردار است و خود ائمه، پیروان خویش را بر این کار تشویق می کردند، ولی امروزه می بینیم که هیئت های سوگواری در شب های عزا، به ویژه در ماه محرم و صفر، برنامه خود را تا دیروقت ادامه می دهند و این کار با کمال تأسف تبدیل به یک سنت شده است. این عمل در برخی از موارد نه تنها موجب آزار و اذیت دیگران می گردد و آسایش آنها را مختل می کند، بلکه گاه سبب قضا شدن فریضه صبح نیز می گردد. به بیان دیگر، به خاطر یک کار مستحب، ممکن است مرتکب گناه و یا ترک یک واجب شوند. بنابراین، این

مسئله را می توان از دیگر موانع سحرخیزی به شمار آورد.

پنج _ دگرگونی ارزش ها

در جامعه ای که خوابیدن در سحر و بین الطلوعین به یک فرهنگ تبدیل شده است، دیگر کمتر کسی تمایل به سحرخیزی خواهد داشت. در چنین جامعه ای، سحرخیزی نه تنها ارزش به شمار نمی آید، بلکه امری غیرعادی و چه بسا امری خنده دار شمرده می شود. اگر فرهنگ سازان یک جامعه و آنان که امکانات فرهنگ سازی در اختیار دارند، روی این موضوع سرمایه گذاری کنند، خواه ناخواه این مسئله، امری فراگیر و به شکل فرهنگ در خواهد آمد. برای نمونه، نویسندگان با قلم، کارگردانان رادیو و تلویزیون با برنامه های گیرا و استادان و واعظان با سخنانشان، همه می توانند در این زمینه تأثیرگذار باشند. همچنان که بی توجهی و نداشتن اهتمام به این مقوله، اثر کاملاً منفی در جامعه خواهد گذاشت.

ج) موانع تربیتی

برخی از موانع سحرخیزی به چگونگی تربیت و پرورش افراد برمی گردد؛ زیرا تربیت ناصحیح و عادت ندادن به سحرخیزی در سنین کودکی، نقش بسزایی در سحرخیز بار نیامدن آنان در آینده دارد، در حالی که در پرتو تربیت و پرورش صحیح می توان طبع سرکش کودک را رام کرد و سحرخیزی را در رفتار او ملکه ساخت. بی شک ایجاد این روحیه در سنین بالاتر بسی دشوار و سخت است. همان گونه که شکل گیری این نوع موانع بر اثر رفتار نادرست خانواده و مدرسه است، برطرف کردن آن نیز بیشتر متوجه خانواده و مدرسه خواهد بود. این نوع موانع، شکل های گوناگونی دارند.

ص:۸۳

اهتمام نداشتن پدر و مادر به ساعت خواب و بیداری فرزندان، سحرخیز نبودن و تفاوت قائل نشدن بین دانش آموزان سحرخیز با دیگران از سوی آموزگاران، از جمله اموری است که در تربیت فرزندان تأثیرگذار است.

اگر والـدین از همـان آغـاز کودکی، فرزنـدانشان را به هر شـکل و ترفنـدی، برای نماز و بیـداری پس از آن، آماده کننـد و یا اعضای خانواده همگی سـحرخیز باشند، در این صورت روحیه سحرخیزی در این فرزندان نهادینه می شود. فرزند _شیخ جعفر کاشف الغطاء_ _ یکی از عالمان و محققان بزرگ شیعه _ درباره پـدرش می گویـد: «عادت شیخ جعفر آن بود که هرشـب وقت سحر بیدار بود و می آمد دم در اتاق ها و عیال و اطفال و همه را بیدار می کرد و می گفت: برخیزید و نماز شب بخوانید و همه برمی خاستند».(۱)

اگر آموزگاران جایگاه و اهمیت سحرخیزی را برای دانش آموزان تشریح کنند و بر این امر، اصرار ورزند، به طور حتم، انسان هایی سـحرخیز تحویل جامعه خواهند داد؛ زیرا کلام استاد بر شاگرد، خواه ناخواه تأثیر می گذارد. به ویژه اگر آموزگار خود اهـل عمـل باشـد. علامه طباطبـایی نقـل می کنـد: «چـون بـه نجـف اشـرف برای تحصـیل مشـرف شـدم. از نقطه نظر قرابت و خویشاوندی و رحمیت گاه گاهی به محضـر مرحوم قاضـی (اسـتاد عرفان ایشان) شـرفیاب می شدم، تا یک روز در مدرسه ای ایستاده بودم که مرحوم قاضی از آنجا عبور می کردند. چون به من رسیدند، دست خود را روی شانه من گذاردند و

۱- قصص العلماء، ص ۱۸۵.

گفتنـد: ای فرزند! دنیا می خواهی نماز شب بخوان و آخرت می خواهی نماز شب بخوان. این سـخن آنقدر در من اثر کرد که از آن به بعد تا زمانی که به ایران مراجعت کردم، پنج سال تمام در محضـر قاضـی روز و شب به سر می بردم و آنی از ادراک فیض ایشـان دریغ نمی کردم و از آن وقت که به وطن مـألوف بازگشـتم تـا وقت رحلت اسـتاد، پیوسـته روابـط ما برقرار بود و مرحوم قاضـی طبق روابـط اسـتاد و شاگردی، دسـتوراتی می دادنـد و مکاتباتی از طرفین برقرار بود».(۱) علامـه می فرمود: «ما هرچه داریم از مرحوم قاضی داریم».(۲)

همچنین نقـل شـده است که سـید بحرالعلوم هر شب در کوچه هـای نجف می گشت و برای بینوایـان غـذا می برد. اتفاقـا چند روزی درس را تعطیل کرد. طلاب، ـملا زین العابدین سلماسـی ـرا که از ملازمان و خواص علامه بود، شـفیع کردند تا علت این امر را بپرسد. وقتی ایشان از علامه درباره سـبب ترک تدریس پرسید، علامه پاسخ می دهد: درس نمی گویم! پس از چند روز، دوباره ماجرا تکرار می شود و ایشان دوباره انگیزه ترک تدریس را می پرسد: علامه این بار می گوید: «هرگز نشنیدم که این طلاب در نیمه های شب با خداونـد متعال مناجات کننـد و به تضـرع و زاری مشـغول باشـند، با اینکه من شب ها در کوچه هـای نجف گردش می کنم و این گونه طلبه هـا سـزاوار نیسـتند که آنـان را آموزش دهم! «وقتی طلبه هـا از گفته علامه آگاه شدند، همه مشغول تضرع و زاری شدند و شب ها صدای گریه و مناجات آنان از هر سر بلند

۱- مهرتابان، ص ۱۶.

۲- همان.

شد.» و ایشان بار دیگر تدریس را آغاز کردند.(۱)

آری، اگر استادان و آموزگاران خود اهل عمل باشند، می توانند این گونه بر شاگردانشان تأثیر گذارند.

۲. راهکارهای سحرخیزی

الف) تشویق و تنبیه

نیاز به تشویق، از گرایش های فطری آدمی است که تا پایان عمر در او باقی می ماند. نباید گمان کرد که وقتی شخص بزرگ شد و خوب و بد را فهمید، نیاز به تشویق ندارد؛ زیرا بسیاری از تلاش ها و رقابت های بزرگسالان همانند کودکان، به منظور به دست آوردن تشویق و تحسین دیگران است. از سوی دیگر، اصل تنبیه به عنوان یک عامل بازدارنده در اسلام پذیرفته شده است.

تشویق و تنبیه می تواند از عوامل دست یابی به روحیه سحرخیزی باشد. تشویق و تکریم افرادی که سحرخیزند، افزون براینکه آنان را به عملکرد خود، دلگرم می سازد، خود تنبیهی برای افراد غیر سحرخیز است. امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این زمینه می فرماید: «خطاکار را به وسیله پاداش دادن به نیکوکار، تنبیه کن.»(۲) البته ناگفته پیداست که تشویق هر فردی متناسب با شأن و مقام اوست.

۱- نک: قصص العلماء، صص ۱۷۳ و ۱۷۴.

۲- الشریف الرضی، خصایص الائمه، مجمع البحوث الاسلامیه، ص ۱۱۰؛ بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۴۴.

ب) نشست و برخاست با افراد سحرخیز

دوستان سحرخیز، تأثیر شگرفی در زنده کردن روحیه سحرخیزی در آدمی دارند. نشست و برخاست با چنین افرادی می تواند از دیگر عوامل دست یابی به روحیه سحرخیزی در انسان به شمار آید؛ زیرا خلق و خوی زشت و یا نیکوی دوستان، خواه ناخواه رفتار و کردار فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. ازاین رو، ائمه هدی علیهم السلام با توجه به تأثیر شایان آن، نه تنها شیعیان خود را به دوستی با افراد شایسته و نیکوکار سفارش می کنند، بلکه آنها را از دوستی با نااهلان برحذر می دارند.

ج) شناخت درمانی

این یک قانون کلی است که رفتار و اعمال انسان، معمولاً واکنش تصدیق و تصورهای ذهنی اوست. پس با کنترل باورها و شناخت های ذهنی انسان می توان رفتار او را تاحدودی کنترل کرد.

ازاین رو، اگر فردی از اثر شگرف سحرخیزی در موفقیت انسان های بزرگ آگاه شود و از سوی دیگر، پی آمدهای زیان بار ترک سحرخیزی را بداند، خواه ناخواه با این اطلاع و شناخت، زمینه برای ایجادشدن انگیزه سحرخیزی در وی فراهم می شود و عادت ناپسند او درمان می گردد.

د) خواب سرشب

یکی از ساده ترین راهکارهای سحرخیزی، خواب سرشب است. در این زمینه امام محمد باقر علیه السلام می فرماید: «شیعتُنا یَنَامُون فِی اوَّلِ اللَّیل؛ شیعیان ما

سرشب می خوابند».(۱)

این کلام امام از آن روست که تأثیر عمیق خواب سرشب، به بهداشت عقلی و روانی در ارضای نیاز به خواب از دیگر خواب ها بیشتر است. پژوهش های علمی از دستگاه ثبت جریان های الکتریکی صادره از مغز، مراحلی را برای خواب آشکار ساخت که در بین زمان های مختلف خواب، خواب پیش از نیمه شب، نسبت به دیگر مراحل شب، از عمق بیشتری برخوردار است و این خواب عمیق، شادابی بیشتری را برای فرد به ارمغان می آورد. ازاین رو، این خواب سر شب می تواند یکی از مهم ترین عوامل دست یابی به سحرخیزی باشد و از سوی دیگر، سحرخیزی بنابر روایات فراوان در بهداشت روانی و جسمی مؤثر و سهیم است.(۲)

ه) استواری و پایداری

از دیگر عوامل دست یابی به سحرخیزی، استواری و پایداری در آن است. روحیه سحرخیزی، مانند دیگر فضیلت های اخلاقی، جز با پایداری و استواری به دست نمی آید. امام سجاد علیه السلام در این زمینه می فرماید: «من کاری را که بر آن پایداری شود، دوست می دارم، هرچند که اندک باشد».(۳)

و) خواب نیم روز

خواب نیم روز (قیلوله) یکی از بهترین خواب ها است؛ زیرا با صرف نظر

۱- تفسیر نورالثقلین، ج ۴، ص ۲۲۸؛ تفسیر الصافی، ج ۴، ص ۱۵۶؛ وسائل الشیعه، ج ۸ ، ص ۱۵۴؛علل الشرایع، ج ۲، ص ۳۶۵.

۲- نک: محمود بستانی، اسلام و علم نفس، مشهد، بنیاد پژوهش های آستان قدس رضوی، چ ۱، ص ۲۶۱.

۳- اصول کافی، ج ۲، ص ۸۲ .

از فوایـد فراوان آن، مـورد سـفارش آمـوزه هـای اسـلامی است. امـام بـاقر علیه السـلام می فرمایـد: «اَلقـائِلهُ نعمه؛ قیلوله نعمت است».(۱)

از سوی دیگر بر پایه کلام ائمه اطهار علیهم السـلام این خواب به بیـدار شدن در شب و سـحرخیزی کمک فراوانی می کند و چه بسا بهترین راهکار در این زمینه باشد. در حدیثی از حضرت رسول صلی الله علیه و آله آمده است:

تَعاوَنُوا بِأَكْلِ السَّحرِ عَلی الصِّیامِ النَّهارِ وَ بِالنَّومِ عِندَ الْقَیلُولَهِ عَلی قِیامِ اللَّیلِ.(۲)

با خوردن غذا در سحر بر روزه و با خوابیدن در نیم روز بر بیداری در شب، کمک کنید.

در حدیثی دیگر آمده است:

نِعمَ الْمُعینُ السُّحورُ عَلی الصِّیامِ وَ الْقیلُولهُ عَلی السّهرِ وَ هِیَ النَّومُ قَبلَ الزَّوالِ قَریبا إلیه.(۳)

خوردن سـحری، بهترین کمـک و یـاری دهنـده به روزه و خواب قیلوله ــ خواب پیش از ظهر ــ بهترین کمـک رسان به شـب زنده داری است.

بنابراین، با برنامه ریزی و خوابیدن نیم روزی، می توانیم سحرها بهتر و آسان تر از بستر خواب بیدار شویم. برای بیدار شدن در نیمه شب دو راه دیگر وجود دارد که بسیاری به آن عمل کرده اند و به نتیجه نیز رسیده اند.

الف) پیش از خواب آیه «قُلْ إِنَّما أَنَا بَشَرٌ مِثْلُکُمْ یُوحی إِلَیَّ أَنَّما إِلهُکُمْ إِلهٌ واحِدٌ

۱- مکارم الاخلاق، ص ۳۵۰.

۲- المقنع، ص ۲۰۵.

۳- مجمع الفائده، ج ۵، ص ۳۴۸.

فَمَنْ کـانَ یَرْجُوا لِقـاءَ رَبِّهِ فَلْیَعْمَلْ عَمَلاً صالِحًا وَ لا یُشْرِکْ بِعِبادَهِ رَبِّهِ أَحَدًا». (کهف: ۱۱۰) را بخوانـد و پس از آن سـاعتی که قصد بیدار شدن در آن را دارد، در نظر بگیرد.

ب) پیش از خواب یک بار سوره حمد و یازده مرتبه سوره اخلاص را تلاوت کند و ساعت بیداری اش را در نظر بگیرد.

بخش سوم:همراه با برنامه سازان

نقد عملکرد رسانه

اشاره

امروزه نیاز به رسانه های عمومی جزئی از زندگی آدمی شده است. وظیفه این رسانه ها، دیگر صرف ایجاد سرگرمی نیست، بلکه فراتر از آن است. امروزه رسانه ها تأثیر شگفت انگیزی بر فرهنگ و زندگی انسان ها دارند. یکی از دانشمندان علوم ارتباطات در این زمینه می گوید:

تنها اندکی از مردم منکر این مسئله خواهند شد که ماهیت تجارب فرهنگی در جوامع مدرن تحت تأثیر تکامل وسایل ارتباط جمعی قرار گرفته است. کتاب ها، مجلات، روزنامه ها، رادیو، تلویزیون و سینما، نوار کاست و ویدیو و دیگر وسایل ارتباط جمعی در زندگی ما نقش عمده ای بازی می کنند.

براین اساس، شایسته است پیوسته عملکرد سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران را که یکی از مهم ترین رسانه های عمومی را در اختیار دارد و از سوی دیگر، نماد یک رسانه انقلابی و اسلامی در جهان است در بوته نقد قرار دهیم تا روشن شود که آیا این نهاد از عهده اجرای رسالت سنگین خویش برآمده است یا خیر؟

از جمله موضوع های شایسته بحث و بررسی در این زمینه، موضوع سحرخیزی است. ازاین رو، در این جا، به نقد و بررسی عملکرد این رسانه در دو شاخه برنامه های سحرگاهی و غیر سحرگاهی می پردازیم.

ص:۹۱

۱. برنامه های سحرگاهی

اشاره

در مباحث گذشته، جایگاه و اهمیت سحر و مابین الطلوعین و همچنین آثار و برکات سحرخیزی بیان شد. بنابر آنچه گفته شد سزاوار است که در رسانه ملی برنامه های مفیدی برای این ساعت ها تولید شود. ناگفته پیداست که جذابیت و گیرایی برنامه های سحرگاهی، خواه ناخواه شمار فراوانی از مردم را به بهانه دیدن و تماشای برنامه ها سحرخیز می گرداند و در پرتو این اقدام برکات فراوانی نصیب افراد و جامعه می گردد. در این جا، برنامه های سحرگاهی را بررسی می کنیم.

الف) برنامه های پیش از اذان صبح (سحر)

درباره این بخش از برنامه ها باید گفت: به لطف خداوند متعال، چند سالی است که هر روز پیش از اذان صبح، برنامه هایی از شبکه اول پخش می شود. این برنامه ها معمولاً ـ شامل یک نماهنگ، تلاوت آیاتی از قرآن مجید، اذان صبح و سرانجام نماهنگ دیگری است. این امر جای بسی خوشحالی و سرور دارد؛ زیرا چنین برنامه هایی تا چندسال گذشته، در سیما وجود نداشت. با این همه، برنامه حاضر نیز، مطلوب نیست و کاستی هایی دارد. از جمله این کاستی ها، زمان بسیار کوتاه و اجرای ساده است. باید با اهتمام مسئولان و با برنامه ریزی دقیق، محتوای برنامه های این بخش غنی تر شود و زمان آن هم افزایش یابد. از برنامه هایی همچون تواشیح، مناجات، سخنرانی و... می توان در این بخش بهره جست. فراموش نکنیم که زنده بودن برنامه ها و گیرایی و متناسب بودن آنها با فضای سحرگاهی می تواند نقش مهمی در جلب توجه مخاطبان خود داشته باشد.

ص:۹۲

«سحر» در آموزه های اسلامی، زمانی مقدس است و اعمال و ادعیه ای دارد که در هر سحر می توان آنها را به جا آورد. افزون بر این، برخی از شب ها، از جایگاه و شرافت والایی برخوردارند. ازاین رو، اعمال و دعاهای ویژه ای از ائمه هدی علیهم السلام برای این شب ها نقل شده است. این شب ها، شب های عبادت و مناجات است و ارتباط با خداوند، پی آمدهای خوبی در زدودن غبارهای غفلت و رشد و شکوفایی ایمان به توحید و معاد دارد. این شب ها عبارتند از: شب نیمه رجب، بیست و هفتم رجب (مبعث)؛ پانزدهم ذی القعده (شب دَحْوالارض)؛ شب عرفه؛ تمامی شب های ماه مبارک رمضان؛ نیمه شعبان، عید فطر و عید قربان و همچنین شب های قدر و شب دهم محرم (شب عاشورا)... . این شب ها نه تنها شب عبادت است، بلکه از سوی ائمه اطهار علیهم السلام بر احیا و زنده نگه داشتن آن به عبادت و مناجات نیز بسیار سفارش و تأکید شده است. بنابراین، بر دست اندرکاران صدا و سیما لازم است که برای این گونه شب ها، برنامه های ویژه ای در نظر گیرند تا با پخش آنها، روح تشنه مردم را از معارف زلال اسلامی سیراب سازند و گامی در ترویج فرهنگ اسلامی و مقابله با تهاجم فرهنگی برداشته باشند. هرچند برخی از شبکه های سیما چند سالی است که برای سحرهای ماه مبارک رمضان برنامه هایی دارند، ولی تا رواج معارف ادعیه و مناجات ها در جامعه، راه بسیاری در پیش داریم. از سوی دیگر، این برنامه ها تنها برای ماه مبارک در نظر گرفته شده است و در دیگر سحرهای مهم، خبری از این گونه برنامه ها نیست. این مسئله به هیچ وجه زیبنده یک رسانه اسلامی نیست.

ب) برنامه های پس از اذان صبح

بخش دوم برنامه های سحرگاهی برنامه های بین الطلوعین است. این زمان، برخلاف زمان سحر، زمان آغاز به کار بیشتر شبکه های سیما است. برنامه های بین الطلوعین شبکه ها متفاوت است و مخاطبان آنها هم گوناگونند. چون میانگین افراد بیدار در بین الطلوعین بیش از افراد بیدار در سحر است، پس به جا است که مسئولان امر، این فرصت را غنیمت شمرده و برنامه های خود را به گونه ای جذاب و مفید ارائه کنند تا این برنامه ها عاملی برای بیداری آنها در سپیده دم باشد. به هرحال، برای افزایش تأثیرگذاری برنامه های سحرگاهی پیشنهادهای زیر کارساز خواهد بود:

الف) باید از خشک و خسته کننده بودن برنامه ها پرهیز کرد. در غیر این صورت، پخش این برنامه ها، به ویژه برنامه های مذهبی، پی آمدهای منفی خواهد داشت. فراموش نکنیم پخش نکردن، بهتر از پخش برنامه های ضعیف و بی محتواست.

ب) برنامه های سحرگاهی (سحر و بین الطلوعین) تا حد امکان به صورت مستقیم و زنده پخش شود. این اقدام، تأثیر روانی مثبتی خواهد داشت.

ج) برنامه ها متناسب با حال و هوای ظرف زمانی خود باشد، خواه از نظر شکل و قالب برنامه و یا از نظر محتوا.

د) برای این گونه برنامه ها، اطلاع رسانی مفیدی وجود داشته باشد؛ زیرا تولید برنامه های خوب، ولی بدون اطلاع رسانی، ثمره چندانی نخواهد داشت. در این زمینه، می توان از تبلیغات و اطلاع رسانی زمان پخش مسابقات ورزشی و یا سریال ها و فیلم ها الگو گرفت. اگر این اطلاع رسانی به شکل و قالب های

گوناگونی باشد، بهتر است. اگر بتوان موضوع یا نیازها و چالش هایی را که سخنرانی ها و یا دیگر برنامه های مذهبی پاسخ گوی آنهاست پیش از پخش، به اطلاع مردم رساند، شاهد تأثیر بیشتری خواهیم بود.

۲. برنامه های غیر سحرگاهی

اشاره

با نگاهی گذرا به موانع سحرخیزی متوجه می شویم که با کمال تأسف، یکی از اساسی ترین موانع سحرخیزی، عملکرد نهاد صدا و سیماست. این سازمان نه تنها در فرهنگ سازی و نهادینه کردن سحرخیزی گامی اساسی برنداشته است، بلکه با سیاست گذاری های نادرست و شاید الگو گیری از سیاست گذاری های غربی، در این زمینه سیری قهقرایی داشته است. برنامه های غیر سحرگاهی سیما را در این زمینه، می توان از دو زاویه بررسی کرد.

الف) زمان برنامه ها

متأسفانه پخش بسیاری از برنامه های جذاب و پرطرفدار سیما در آخر شب است. این گونه سیاست گذاری، الگو گرفته از رسانه های کشورهای غربی است که مخاطبان خود را تا دیروقت بیدار نگه می دارند؛ در حالی که در فرهنگ اسلامی، سحرخیزی از جایگاه والایی برخوردار است و اساسا فرهنگ اسلامی با این گونه سیاست گذاری ها ناسازگاری دارد. در اینجا برای روشن شدن مطلب، به نمونه هایی از عملکرد نادرست در سیما اشاره می شود.

اول ــ گاه سریال ها و فیلم های سینمایی در برخی شبکه های سیما، پس از ساعت ۲۲ است.

دوم ــ در ایام نوروز، هر ساله شبکه دوم سیما، فیلم های جذاب و پر

ص:۹۵

بیننده ای را در ساعت ۲۴ به نمایش می گذارد. در شب های دهه فجر و یا دفاع مقدس، روال شبکه های دیگر نیز به همین شکل است.

سوم ــ گفت و گوی خبری ساعت ۲۲:۳۰ و اخبار شبکه دوم سیما، معمولاً تا پاسی از شب به طول می انجامد و علاقه مندان به این برنامه، به ناچار تا دیروقت بیدار می مانند.

چهارم ــ پخش فیلم های سینمایی شب های جمعه در شبکه اول و شبکه تهران و همچنین تکرار فیلم های شبکه تهران در آخر شب است.

پنجم ــ بسیاری از نوجوانان، جوانان و افراد ورزش دوست، برای تماشای مسابقات لیگ فوتبال کشورهای اروپایی و یا تماشای برنامه هایی مانند برنامه ۹۰ از شبکه سوم سیما، تا پاسی از نیمه شب به تلویزیون چشم دوخته اند. آیا با این سیاست گذاری می توان توقع سحرخیزی افراد را داشت. آیا صدا و سیما با پخش این برنامه ها با این شکل، سحرخیزی را در جامعه رواج می دهد؟

آیا نمی توان این برنامه های جذاب را با برنامه هایی که طرفدار زیادی ندارند، از نظر زمانی جای گزین کرد؟ امیدواریم در آینده نه چندان دور، شاهد رفع این کاستی ها از سوی مسئولان امر باشیم.

ب) محتوای برنامه ها

کم نیستند برنامه هایی که در قالب طنز و یا فیلم و سریال از رسانه عمومی پخش می شوند و زندگی بدون سحرخیزی را ترویج می کنند. معمولاً در این برنامه ها قهرمان داستان تا دیروقت بیدار است و یا صبح ها تا دیرهنگام در بستر خواب به سر می برد. صحنه های این برنامه ها، به گونه ای

است که به کودکان، مستقیم یا غیرمستقیم تلقین می شود که ترک سحرخیزی، امری عادی و خالی از هرگونه زشتی است.

از سوی دیگر، در این برنامه ها کمتر صحنه ای درباره سحرخیزی می بینیم. مجموع این مسائل سبب می شود که سحرخیزی از جامعه رخت بربندد و به یک فضیلت فراموش شده تبدیل شود.

پیشنهادهای برنامه ای

با توجه به نقش مهم صدا و سیما ناگفته پیداست که یکی از اقدامات بنیادین در راستای نهادینه کردن سحرخیزی و زنده نگه داشتن فرهنگ آن در جامعه، برنامه ریزی برای گروه های سنی مختلف است. در این زمینه، وظیفه حساسی بر دوش رسانه عمومی صدا و سیماست. در ادامه، پاره ای از پیشنهادهای برنامه ای ارائه می گردد.

۱. در گذشته، نزدیک ترین فرد به کودک پس از پدر و مادر، دایه بود. امروزه تلویزیون یا _دایه الکترونیکی _پس از پدر و مادر نزدیک ترین فرد به کودک است و چه بسا در بعضی اوقات از مادر هم پیشی می گیرد؛ زیرا کودک، صبح با صدای تلویزیون برمی خیزد و تا پایان شب همراه آن است. با توجه به اینکه گرایش به «تقلید» و «الگوگیری» در این گروه سنی بسیار فراوان است، شایسته است، در فیلم ها و کارتون ها به طور غیرمستقیم سحرخیزی را نشان داده و برای آن الگوهایی معرفی شود.

۲. کودکان معمولاً به داستان علاقه دارند. کارگردانان برنامه های کودک می توانند از این ویژگی به بهترین شکل استفاده کنند و ارزش های دینی مانند

سحرخیزی را در قالب قصه های کوتاه، همراه با تصویر به بچه ها بیاموزند.

۳. میزان تأثیرگذاری شعرهای موزون بر کودکان بسیار بالا است. ازاین رو، سحرخیزی را می توان در قالب شعر وسرود به آنها آموزش داد.

۴. علاقه نوجوانان و جوانان، برخلاف کودکان، به داستان های واقعی بیشتر است تا به افسانه ها. ازاین رو، موضوع سحرخیزی بزرگان دین و دانشمندان و آثار و برکات سحرخیزی را می توان به شکل غیرمستقیم در قالب داستان های واقعی به آنها آموخت.

۵. بحث و گفت وگو و استدلال، راهکار مناسبی برای ترویج باورها و ارزش ها در هر جامعه ای است. ازاین رو، ساخت برنامه هایی در قالب میزگرد و گفت وگو و اشاره به پی آمدهای مثبت و منفی سحرخیزی در ابعاد مختلف، از سوی کارشناسان، آن هم در برنامه هایی مانند صبح زندگی، خانواده و... می تواند در این زمینه بسیار تأثیرگذار باشد.

۶ . ساخت برنامه های مستند به منظور ارائه آمار و ارقام مربوط به افراد سحرخیز و غیرسحرخیز در کشور و مقایسه آن با کشورهای پیشرفته که اغلب مردم آنها سحرخیزند. همچنین گوشزد کردن برکات سحرخیزی و یا بیان پی آمدهای ناگوار ترک این امر در قالب اعداد و ارقام.

۷. پیام رسانی و بازتاب پژوهش هایی درباره فواید سحرخیزی، به صورت زیرنویس و یا توسط مجری های برنامه ها می تواند بسیار تأثیرگذار باشد. جمله های زیرنویس می تواند با «آیا می دانید» آغاز شوند. برای نمونه، به این مورد توجه کنید. آیا می دانید برابر تحقیقات انجام شده، میانگین نمره دانش آموزانی که شب ها زودتر می خوابند و صبح ها زودتر از خواب بر

می خیزند، بیشتر از افرادی است که شب ها تا دیروقت بیدارند و صبح ها نیز دیر از خواب برمی خیزند.

۸ . گنجاندن نمادهایی از سحرخیزی در درون سریال ها و فیلم ها، به صورت جذاب و غیر مستقیم بسیار مهم است. به تناسب فیلم نامه های اجتماعی، باید به صورت غیر مستقیم، جایی برای انتقال دادن ارزش سحرخیزی گنجانده شود و با نمادهایی مانند خواندن نماز صبح، مطالعه در صبح، سحرخیزی، ورزش صبح گاهی و یا نان خریدن بازیگران مشهور و محبوب، بار ارزشی به این مسئله بخشید. به یقین تأثیر این شیوه، اگر بیشتر از روش مستقیم نباشد، کمتر نیست.

۹. از برنامه های طنز می توان برای ناپسند جلوه دادن ترک سحرخیزی و یا بیان آفت های ترک سحرخیزی استفاده مناسبی کرد؛ زیرا طنز همان واقعیت تلخ است، ولی به زبان شوخی.

پرسش های مردمی

۱. آیا شما سحرخیز هستید؟

۲. برای اینکه انسان سحرخیز باشید چه باید کرد؟

۳. شما در صبح زود چه برنامه هایی دارید؟

۴. صبح زود، چه ویژگی هایی دارد؟ (توصیف کنید؟)

۵. چه تجربه های مثبتی از سحرخیزی دارید؟

۶ . آیا به نظر شما سحرخیزی در اقتصاد یک فرد تأثیر دارد؟ چگونه؟

۷. چرا بسیاری از مردم سحرخیز نیستند؟

ص:۹۹

۸. آیا از خواب بودن بین الطلوعین تجربه های منفی دارید؟

پرسش های کارشناسی

۱. سحر و بین الطلوعین چه وقتی است؟

۲. سحرخیزی چه آثار و برکات اجتماعی دارد؟

۳. سحرخیزی چه آثار و برکات روحی ـ روانی دارد؟

۴. آثار اقتصادی سحرخیزی کدام است؟

۵. چرا خوابیدن بین الطلوعین در اسلام نکوهش شده است؟

۶. برکات معنوی سحرخیزی چیست؟

۷. زیان های خواب در سحر و بین الطلوعین چیست؟

۸. چگونه می توان جامعه و یا خانواده ای سحرخیز داشته باشیم؟

۹. «سحرخیزی مایه برکت است» به چه معنایی است؟

کتاب نامه

کتاب

* قرآن کریم.

* نهج البلاغه.

۱. آمدی تمیمی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، الطبعه الاولی، ۱۴۰۷ ق _ ۱۹۸۷ م.

۲. ابن ابی الحدید، ترجمان حیات امام علی علیه السلام از شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ترجمه و تدوین: رضا رجب زاده، مشهد، رستگار، ۱۳۷۹.

۳. ابن العماد، شهاب الدین ابی الفلاح عبدالحی بن احمد، شذرات الذهب فی اخبار من ذهب، بیروت، دارابن کثیر، ۱۴۰۶ ه . ق.

۴. ابن شهر آشوب، محمد بن علی، مناقب آل ابی طالب، بیروت، دارالاضواء، ۱۴۰۵ ق.

۵. ابن منظور، لسان العرب، نشر ادب الحوزه، ۱۴۰۵ ه . ش.

۶. ابوالحسن احمد بن فارسی بن زکریا، معجم مقاییس اللغه، مکتب الاعلام الاسلامی، جمادی الآخر ۱۴۰۴ ه . ق.

۷. ابوالفتوح رازی، تفسیر ابوالفتوح رازی، تهران، علمی، ۱۳۳۴ _ ۱۳۲۰.

۸. اردبیلی، محقق، مجمع الفائده و البرهان، اشتهاردی، عراقی و یزدی، جامعه المدرسین، ۱۴۰۳ ه . ق.

۹. امام در سنگر نماز، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمه الله، ۱۳۷۶.

۱۰. باقی زاده گیلانی، رضا، برگی از دفتر آفتاب، قم، دفتر نشر مشهور، ۱۳۷۸.

۱۱. بحرانی اصفهانی، عبدالله، عوالم العلوم و المعارف و الاحوال من الآیات و الاخبار و الاقوال، محمد باقر بن المرتضی الموحد الابطحی الاصفهانی، قم، مؤسسه الامام المهدی علیه السلام، ۱۴۱۳ ه . ق.

۱۲. بحرانی، شیخ یوسف، الحدائق الناظره فی احکام العتره الطاهره، محرم الحرام، ۱۴۰۹ ه . ق، قم، طبعه الاولی، مؤسسه النشر الاسلامی، التابعه لجماعه المدرسین.

۱۳. بدیعی، محمد، گفت و گو با علامه حسن زاده آملی، قم، تشیع، ۱۳۸۰.

۱۴. بهاری همدانی، محمدباقر، تذکره المتقین.

۱۵. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران، جاویدان، ۱۳۶۰.

۱۶. تمیمی، احمد بن حیون، دعائم الاسلام، التحقیق: آصف بن علی اصغر فیضی،

دارالمعارف، ۱۳۸۳ ه . ق / ۱۹۶۳ م.

۱۷. تنکابنی، محمد بن سلیمان، قصص العلماء، طهران، کتابفروشی علمیه اسلامیه،[بی تا].

۱۸. حر عاملی، وسائل الشیعه، تحقیق و نشر: محمد رضا حسینی جلالی، قم المشرفه، موسسه آل البیت علیهم السلام لاحیاء التراث، الطبعه الثانیه، ۱۴۱۴ ه . ق.

۱۹. حسن زاده آملی، حسن، نامه ها و برنامه ها، قم، قیام، ۱۳۷۳.

۲۰. حسینی دشتی، سیدمصطفی، معارف و معاریف، قم، چاپ دوم، [بی نا]، ۱۳۷۶.

۲۱. حسینی زبیدی، سید محمد مرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، بیروت، دارالهدایه، ۱۳۸۵، ۱۹۶۵ م.

۲۲. حسینی طهرانی، سید محمدحسین، رساله لب اللباب، در سیر و سلوک اولی اللباب، مشهد مقدس، انتشارات علامه طباطبایی، چاپ هفتم، ربیع الثانی ۱۴۱۷ ه . ق.

۲۳. حسینی طهرانی، محمدحسین، مهر تابان، قم، باقرالعلوم، [بی تا].

۲۴. حورایی، مجتبی، همه چیز با خدا ممکن است، تهران، دکلمه گران، ۱۳۸۱.

۲۵. دوانی، علی، زندگانی زعیم بزرگ عالم تشیع، آیت الله بروجردی، قم، چاپ خانه حکمت، ۱۳۴۰.

۲۶. ________________، مفاخر اسلام، تهران، مرکز اسناد انقلاب اسلامی، ۱۳۶۳.

۲۷. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران، دانشگاه تهران، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، ۱۳۳۷.

۲۸. راغب اصفهانی، حسین بن احمد، مفردات الفاظ القرآن، تحقیق: صفوان عدنان داوودی، بیروت، الدار الشامیه، دمشق، دارالعلم، ۱۴۱۶ه . ق.

۲۹. راوندی، قطب الدین، الدعوات، تحقیق: مدرسه الامام المهدی، الطبعه الاولی، ۱۴۰۷ ه . ق.

۳۰. رفیعی، علی (علامه و دشتی)، شهاب شریعت: درنگی در زندگی حضرت آیت الله العظمی مرعشی نجفی رحمه الله، چاپ اول، ۱۳۷۳.

۳۱. سیوطی، جلال الدین، الجامع الصغیر، بیروت، دارالمنکر، الطبعه الاولی، ۱۴۰۱ه . ق.

۳۲. شیخ صدوق، ثواب الاعمال، قم، منشورات الرضی، الطبعه الثانیه، ۱۳۶۸.

۳۳. شیخ مفید، محمد بن نعمان، المقنعه، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، الطبعه الثانیه،۱۴۱۰ ق.

۳۴. صبوری اردوبادی، احمد، آیین بهزیستی در اسلام، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۷.

ص:۱۰۲

۳۵. صحفی، محمد، سیری در شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، قم، اهل بیت علیهم السلام، چاپ اول، ۱۳۷۹.

۳۶. صدوقی، محمد علی و دیگران، سرگذشت های ویژه از زندگی استاد شهید مرتضی مطهری، موسسه نشر و تحقیقات ذکر.

۳۷. صدوقی، منوچهر، تاریخ حکما و عرفاء متأخرین صدرالمتألهین، تهران، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران، ۱۳۵۹.

۳۸. طبرسی، مکارم الاخلاق، قم، منشورات الشریف الرضی، الطبعه السادسه، ۱۳۹۲ه . ق، ۱۹۷۲م.

۳۹. طوسی، ابی جعفر محمد بن حسن، من لایحضره الفقیه، تحقیق: علی اکبر غفاری، جامعه المدرسین، الطبعه الثانیه، ۱۴۰۴ ه . ق.

۴۰. طوسی، شیخ الطائفه محمد بن حسن، تهذیب الاحکام، تحقیق: سید حسن خراسانی و شیخ محمد آخوندی، دارالکتب الاسلامیه، طبعه الرابعه، ۱۳۶۵.

۴۱. طهرانی، آقا بزرگ، طبقات اعلام الشیعه و هو نقباء البشر فی القرن الرابع عشر، دارالمرتضی.

۴۲. عبدالواحد الآمدی التمیمی، غررالحکم و دررالکلم، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، الطبعه الاولی، ۱۴۰۷ ه . ق ـ ۱۹۸۷ م.

۴۳. عرب، حسین علی، حقیقت شرق، قم، زلال کوثر، ۱۳۸۱.

۴۴. عیدروس بن احمد السقاف، شواهد التنزیل لمن خص بالتفضیل، العلوی الاندلونیسی المعروف بابن رویش، قم، المجمع العالمی لاهل البیت علیهم السلام، ۱۴۱۶ه . ق.

۴۵. فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، ترتیب: محمد حسن بکائی، موسسه النشرالاسلامی، الطبعه الاولی، ۱۴۱۴ ه . ق.

۴۶. قرشی بنابی، علی اکبر، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۱.

۴۷. قمی، شیخ عباس، الانوار البهیه فی تواریخ الحجج الالهیه، موسسه نشراسلامی،چاپ اول، ۱۴۱۷ ه . ق.

۴۸. کاشانی، فتح الله بن شکر الله، تفسیر کبیر: منهج الصادقین فی الزام المخالفین، ۹۸۸ ه . ق، تصحیح: علی اکبر غفاری، تهران، محمدحسن علمی، ۱۳۳۰ ـ ۱۳۳۳.

۴۹. کلینی رازی، یعقوب ابن اسحاق، اصول کافی، تعلیقات: علی اکبر غفاری، طهران، دارالکتب الاسلامیه، الطبعه الثانیه، ۱۳۸۹ ه . ق، ۱۳۴۸.

۵۰. گروهی از نویسندگان ماهنامه کوثر، ستارگان حرم، قم، آستانه مقدسه قم، زائر، ۱۳۸۱.

۵۱. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار علیهم السلام، بیروت، موسسه الوفاء، الطبعه الثانیه، ۱۴۰۳ ه . ق، ۱۹۸۳ م.

۵۲. محقق بحرانی، الحدائق الناظره، تحقیق: محمدتقی الایروانی، قم، جماعه المدرسین.

۵۳. محلاتی، ذبیح الله، ریاحین الشریعه در ترجمه دانشمندان بانوان شیعه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴.

۵۴. مختاری، رضا، سیمای فرزانگان، قم، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۶۶.

۵۵. مدرس، محمد علی، ریحانه الادب فی تراجم المعروفین بالکنیه و اللقب، شرکت سهامی طبع، کتاب، ۱۳۳۵.

۵۶. معاونت پژوهشی بنیاد فرهنگی شهید شاه آبادی، عارف کامل، تهران، ستاد بزرگداشت مقام عرفان و شهادت، ۱۳۸۰.

۵۷. نوری طبرسی، مستدرک الوسایل و مستنبط المسائل، قم، مؤسسه آل بیت علیهم السلاملاحیاء التراث، الطبعه الثانیه، ۱۴۰۹ ه . ق.

۵۸. هندی متقی، علی بن حسام الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، التحقیق: الشیخ بکری حیانی، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۵ ق.

۵۹. یادنامه استاد شهید مرتضی مطهری، زیر نظر عبدالکریم سروش، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۶۰ _ ۱۳۶۳.

نشریه

۱. پاسدار اسلام، زیر نظر جمعی از اساتید حوزه علمیه قم، دفتر تبلیغات اسلامی.

۲. حوزه، (ویژه حوزه های علوم دینی)، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.

۴. روزنامه رسالت.

۳. نور علم، نشریه جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، مدیر مسئول، محمد یزدی.

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ .ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



قائمیه
مرکز تحقیقات رایانه ای
اصفهان
www
برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشــانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹